R & J Vip
DESDE 1968
INCLUI CONTEÚDO DA Parents
pais&filhos
Juntos é possível formar famílias mais felizes
(Re)nasceram na pandemia
Um novo vírus, uma nova geração: os coronials. Saiba os impactos da quarentena para o presente e futuro das famílias
São muitos sentimentos
O choro das crianças tem muito a dizer e nós te ajudamos a identificar
Check-up em dia
Os exames de rotina não podem ficar fora da lista de cuidados
M
MANCHETE EDITORA

SUMÁRIO

FOTO: PRISCILLA GRAGG

Matérias

Seções

Colunistas

Parents

A *Pais&Filhos* detém, com exclusividade no Brasil, o direito de reproduzir reportagens da revista norte-americana *Parents*, líder de mercado, com mais de 2,2 milhões de exemplares vendidos por mês. É referência para quem quer informação de qualidade para ajudar a criar melhor os filhos do seu próprio jeito.

pg 28

pg 34

pg 40

Editora Manchete

PRESIDENTE: Marcos Dvoskin *(mdvoskin@paisefilhos.com.br)*

DIRETORA GERAL: Adriana Cury *(acury@paisefilhos.com.br)*

EDITORA-EXECUTIVA: Andressa Simonini *(andressa@paisefilhos.com.br)*

Redação

EDITORA DE ARTE: Beatriz Possebon *(beatriz@paisefilhos.com.br)*

EDITORAS: Jennifer Detlinger *(jennifer@paisefilhos.com.br)*, Marina Paschoal *(marina@paisefilhos.com.br)* e Yulia Serra *(yulia@paisefilhos.com.br)*

REPÓRTERES: Cecília Malavolta *(cecilia@paisefilhos.com.br)* e Cinthia Jardim *(cinthia@paisefilhos.com.br)*

REPÓRTER JÚNIOR: Hanna Rahal *(hanna@bebeemfoco.com.br)*

ASSISTENTE DE PROJETOS: Fabiana Lopes *(fabiana@paisefilhos.com.br)*

EDITOR DE VÍDEO: Pedro Sampaio *(pedro@paisefilhos.com.br)*

ESTAGIÁRIAS DE TEXTO: Camila Montino *(camila@paisefilhos.com.br)*, Helena Leite *(helena@paisefilhos.com.br)*, Isabel Martins *(isabel@paisefilhos.com.br)*, Letícia Mutchnik *(leticia@paisefilhos.com.br)* e Maria Laura Saraiva *(maria@paisefilhos.com.br)*

ESTAGIÁRIA DE ARTE: Anne Caroline Soares *(anne@paisefilhos.com.br)*

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO: Virgínia Ramos (revisão)

Publicidade

GERENTE COMERCIAL, CIRCULAÇÃO E MARKETING: Andrea Caruso *(andrea@paisefilhos.com.br)*

EXECUTIVA DE NEGÓCIOS: Bruna Ros *(bruna@paisefilhos.com.br)*

Administração

GERENTE ADM. FINANCEIRA: Eleine Souza de Paula *(eleine@paisefilhos.com.br)*

ASSISTENTE FINANCEIRA: Taís Miranda *(taismiranda@paisefilhos.com.br)*

TÉCNICO DE SUPORTE TI: Diego Ferreira Gomes dos Santos *(diego@paisefilhos.com.br)*

SECRETÁRIA: Dalva Miranda *(dmiranda@paisefilhos.com.br)*

SERVIÇOS GERAIS: Dassilene Melo *(dassilene@paisefilhos.com.br)*

Representantes comerciais

Ceará A G Holanda Comunicação – Agimiro Holanda (agholanda@agholanda.com.br), tel.: (85) 3224-2367

Paraná Valdilene Três (v.3@terra.com.br), tel.: (41) 3233-0008 / cel.: (41) 9119-6033

Santa Catarina Marcucci & Gondran Ltda. (marcucci.gondran@terra.com.br), tel.: (48) 3333-8497

Impressão

Grafilar Rua Coronel Amando Simões, 779 – Centro, São Manuel – SP
• Contato Comercial: comercial.grafilar@gmail.com

Anuncie

comercial@paisefilhos.com.br

(11) 3373-2211

Fale com a gente

paisefilhos@paisefilhos.com.br

Distribuição em todo o Brasil:
RAC Mídia • (11) 98145-7822 – contato@racmidia.com.br

Assinantes

CENTRAL DE ATENDIMENTO

(11) 3512-9456

Você também pode apontar a câmera do seu celular para o QR code e entrar em contato pelo site

A revista Pais&Filhos (ISSN 0030-9567), ano 52, número 611, é uma publicação editada pela Editora Manchete, com sede na capital do Estado de São Paulo, na Av. Rebouças, 3.181, CEP 05401-400, tel.: (11) 3373-2200. A reprodução total ou parcial de textos, artigos e imagens desta edição somente será permitida através de expressa autorização de seus editores.

Meias Kendall. Beleza que começa de dentro pra fora.

SAC: 08000 16 77 11 www.hbistore.com.br/kendall www.kendall.com.br /MeiasKendall

O CHORO É LIVRE

Por que temos a insistência em associar o choro com tristeza? Paro para pensar e vejo como essa emoção é fundamental e possui uma dualidade imprescindível. Tanto em momentos ruins quanto em momentos bons.
CHORAR FAZ PARTE DA VIDA, SIGNIFICA QUE ESTAMOS VIVOS E BUSCANDO PELA FELICIDADE. Já falamos mil vezes aqui na Pais&Filhos que viver o aqui e agora é exatamente isso. Compreender os sentimentos e aceitar que faz parte. Tá tudo bem.
Nascemos chorando. É a primeira manifestação de carinho com nossos pais. Escutar o choro é sinal de que chegamos nesse mundão com tudo. O bebê berra na hora do parto deixando o momento ainda mais especial. Já dando toda a autoridade para mãe abraçar e dizer: "Tô aqui filho, mamãe tá aqui, te amo tanto".
Chorar faz bem pra saúde, pode pesquisar em qualquer uma das suas fontes que costuma procurar. Aliás, nessa edição fizemos uma matéria sobre isso. Leia e veja que aquelas lágrimas do seu filho fazem parte de um desenvolvimento, é fundamental.
Quando uma criança ou adulto começa a chorar automaticamente já entramos com a frase pronta: "Calma, não chora". É UM CAMINHO, PRECISA DE PACIÊNCIA, MAS ENTENDA QUE A EMOÇÃO ESTÁ A MIL, É ÓBVIO QUE IRÁ PASSAR. VAI DAR TUDO CERTO.

"Chorar faz parte da vida, significa que estamos vivos e buscando pela felicidade"

O choro é o gatilho para o sorriso, os sentimentos permeiam ladeados dessas duas ações. Cada um aprende a sobreviver usando as lágrimas ou a risada. E cá entre nós, meio a meio é o equilíbrio da vida. Se queremos ser felizes, chore sem culpa. Chore de tristeza. Acolha seu filho na hora do choro. E quando liberar toda a emoção vai perceber que a vida é um mar de sorrisos. Aí, chore de felicidade.
Até a próxima. &

ANDRESSA SIMONINI,
filha de Branca Helena e Igor, editora-executiva

FOTO BRUNO MARÇAL

Mude a Natureza do seu feriado.

Existem várias razões para você querer viajar com a família para os hotéis Clara Resorts. Aqui a diversão é intensa o dia todo e todos os dias da semana! Além disso, os resorts oferecem diversas atividades ao ar livre para todas as idades, lazer completo, shows todas as noites, Spa by L'Occitane e muito mais. Aproveite e venha curtir com a gente!

NOS NOSSOS HOTÉIS, VOCÊ ENCONTRA:

- *Lazer completo com Parque de Aventuras*
- *4 refeições com vegetais da horta e sucos naturais*
- *Spa by L´Occitane e academia totalmente equipada*
- *Shows e jogos todas as noites*
- *WiFi gratuito em todo o resort*
- *Monitoria a partir dos 3 anos, das 9h às 22h*

Est. Mun. da Cachoeira - km 9,5
Campo Verde Debaixo - Ibiúna - SP

Rodovia SP 215 - Km 197
Dourado - SP

Reservas: (16) 3345 9999 | clararesorts.com.br

HISTÓRIA DE CRIANÇA

É cada uma que a gente não aguenta. Aquelas tiradas que eles têm, que não resistimos e vale anotar, sabe? Mande a do seu filho também

SEM PERDER TEMPO

Manuela estava sentada ao lado da mãe no sofá enquanto assistiam algo na televisão. De repente, ela se levantou e disse: "Mamãe, vou cuidar da vida!"
Manuela, *1 ano e 11 meses, filha de Ana Paula e José Carlos*

EXPERIMENTO CIENTÍFICO

Na pandemia, Jhuan tem aprontado todas. Em um dia, pegou o soro que o pai usa no nariz, jogou fora, encheu com desinfetante e voltou no lugar. Quando o pai perguntou, o menino respondeu: "É uma experiência, para ver se você viraria um E.T."
Jhuan, *7 anos, filho de Warley Rocha*

MAS, UÉ?

Pedro estava assistindo a um desenho quando o pai chegou do trabalho e deu "oi". Sem resposta, ele tentou de novo: "Filhão, hoje você nem vai dar bola para o papai?". O menino então foi para o quarto, voltou com uma bola e disse: "Tó" e voltou a assistir à TV.
Pedro, *2 anos, filho de Nádia*

UM SONHO POSSÍVEL

Na lição de casa, Julia precisava desenhar um dia que gostou muito na escola em 2020 e, no verso, registrar o que esperava do próximo ano. Ao ver que a filha desenhou ela mesma, o pai questionou o que significava. "Sou eu de franja, quero usar franja em 2021"
Julia, *4 anos, filha de Daniel e Juliana*

NÃO CUSTA TESTAR

Thais estava colocando o filho para dormir e ao cheirar a cabeça dele, quis saber: "Lavou direito o cabelo com shampoo?", ele logo respondeu: "Não, mãe, lavei com sabonete para economizar"
Thiago, *6 anos, filho de Thais e Bruno da Silva*

AUTOESTIMA EM DIA

Quando Guto foi buscar Raqueli no trabalho, já foi direto falando: "Mamãe, hoje é o seu aniversário e eu não comprei presente, porque o seu melhor presente sou eu! Vem abraçar forte seu presente".
Guto, *5 anos, filho de Raqueli Maiéski*

É MAIÚSCULO

Brincando de desenhar com a mãe em uma tarde, Arthur fez um desenho estranho. A mãe perguntou: "Filho, o que é isso?". O menino, sem hesitar, respondeu que era um 4. "Mas não parece", retrucou a mãe. E Arthur teve que se explicar: "É porque é um 4 maiúsculo!"
Arthur, *4 anos, filho de Luciana e Eduardo* &

#históriadecriança

ILUSTRAÇÃO ISTOCK

DR. CLAUDIO LEN, *pai de Fernando, Beatriz e Silvia, pediatra e nosso megaconsultor, formado pela Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo*

dr. claudio responde

Médico do departamento Materno-Infantil do Hospital Albert Einstein, dr. Claudio Len é nosso braço direito quando surge alguma dúvida sobre a saúde do seu filho

ASSUNTO DO MÊS: SONO DO BEBÊ

O tema "sono do bebê" é de grande importância, especialmente para pais de primeira viagem. Gosto muito de orientar as famílias neste momento, pois transmito meu conhecimento acumulado em 30 anos de clínica pediátrica. Explico que os bebês com menos de 2 ou 3 meses de idade acordam com maior frequência, pois precisam mamar, uma vez que têm poucas reservas. A partir desta idade os períodos de sono vão aumentando e, depois de 4 ou 5 meses, a maioria dos bebês consegue dormir por 6 ou mais horas seguidas. Ou seja, OS PAIS DEVEM TER CERTEZA QUE OS SEUS FILHOS ESTÃO SENDO BEM ALIMENTADOS PARA QUE AUMENTEM OS PERÍODOS DE SONO. Afinal, ninguém dorme bem com o "estômago" vazio.

As ondas cerebrais de sono são mais curtas nos bebês até os 2 ou 3 meses quando comparadas aos bebês com mais de 4 meses. A fisiologia do sono dos bebês deve ser observada em todos os processos do tipo "nana neném". Nas consultas de puericultura os pais devem conversar com o seu pediatra sobre este assunto, que é tão importante quanto a alimentação e o desenvolvimento neurológico. Afinal, AS CRIANÇAS SÃO ÚNICAS E A ABORDAGEM DO SONO DEVE SER INDIVIDUALIZADA. As famílias são diferentes e não é possível achar que as recomendações que valem para um bebê valem para todos os demais. Tenha muito cuidado nessa hora, já que os palpites e até as informações leigas e sem base médica podem trazer mais problemas do que soluções.

Como fazer uma boa rotina/higiene de sono para recém-nascidos?

Marta Velasco, *mãe de João*

Bebês de até 3 meses devem ser amamentados em regime de livre demanda, portanto, impor um horário rígido de sono pode ser prejudicial. Com 3 meses de vida, eles têm mais reservas nutricionais, podendo assim, criar bons hábitos de sono como evitar "cochilos" após às 16h, manter a casa tranquila no fim da tarde, e, especialmente evitar rituais para que os bebês durmam. Estes hábitos importantes devem ser implementados aos poucos.

Quando o bebê faz cocô dormindo, vale trocar com o risco de despertá-lo ou melhor esperar ele acordar?

Ana Lua Mendonça, *mãe de Matteo*

Em alguns bebês, as fezes acumuladas nas fraldas irritam a pele e causam assaduras. Mas isto varia muito de um bebê para outro, por isso vale avaliar cada situação individualmente. Nos casos de irritação, recomendo que as trocas sejam mais frequentes, sim. Porém, não havendo assadura não há necessidade de ficar trocando seu filho em todas as evacuações que ocorrem.

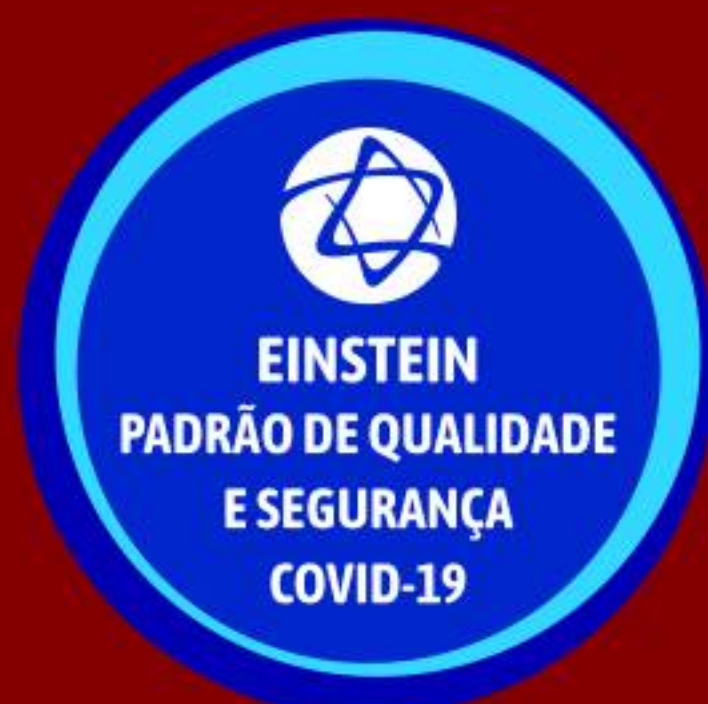
Tem alguma posição para garantir que o sono do bebê seja seguro, evitando quedas e sufocamento?

Thalita Gabia, *mãe de Vitória*

Os bebês devem dormir com a barriga para cima desde os primeiros dias de vida. O berço deve estar livre, sem travesseiros, rolinhos, protetores, fraldinhas, brinquedos e outros objetos. Deve-se evitar que durmam na cama dos pais, pelo risco de sufocamento e de quedas, especialmente nos primeiros meses de vida. Travesseiros com espaços centrais para "moldar" a cabeça dos bebês são totalmente proibidos. &

FOTOS MARIANA MARQUES / GETTY IMAGES

A CINEMARK ESTÁ DE VOLTA!

COM TODA A **SEGURANÇA NECESSÁRIA, TECNOLOGIA** E OS **LANÇAMENTOS** QUE VOCÊ QUERIA!

COMPRE PELO APP

Ninguém no mundo é mais bonito que seu filho. Poste quantas imagens quiser usando a *#seuretrato* que publicamos algumas delas todo mês. É tanta foto linda que recebemos, que vale a pena compartilhar. Este mês, o tema é **hora da leitura**

VALENTINA, FILHA DE IZADORA E BRUNO

OTAVIO, FILHO DE CÁSSIA

FILIPPO, FILHO DE FERNANDA E THIAGO

PAULO MOISÉS, FILHO DE STEFANIA E ED

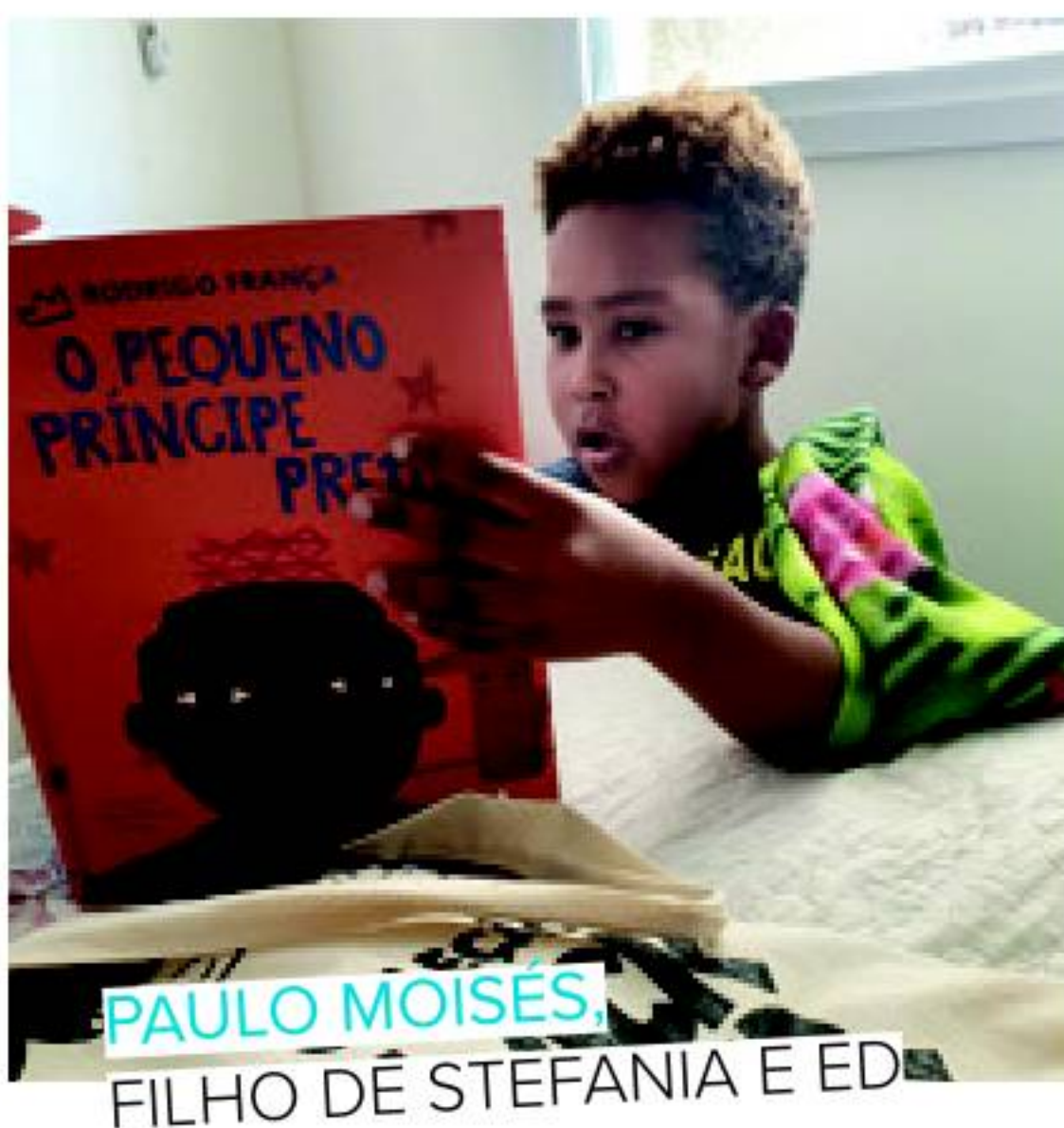
ARTHUR, HEITOR, GAEL E HELENNA, FILHOS DE NILTON

HELENA E HENRIQUE, FILHOS DE FELIPE

RAFAELLA, FILHA DE MICHELLI E JOSÉ

APOLO, FILHO DE THAINÁ E HUMBERTO

FERNANDA, FILHA DE FERNANDO

FOTOS REPRODUÇÃO INSTAGRAM / ACERVO PESSOAL

Fique ligado! O próximo tema é "irmãos" &

Proporcionar um futuro melhor... Um lindo presente para o mês da criança.

Quanto maiores as oportunidades de desenvolvimento na primeira infância, maiores serão as chances de sucesso na vida adulta.
O CEI (Centro de Educação Infantil) Sinhazinha Meirelles desenvolve um papel muito importante para a formação de futuros cidadãos marcados por forte desigualdade.
Nosso projeto busca garantir dignidade para esses pequenos cidadãos.
E você pode fazer mais, fazer a diferença.
Se a gente mudar o começo da história, mudamos a história…

DOE: sinhazinhameirelles.colabore.org

Informações: (11) 98861-2795
www.sinhazinhameirelles.org.br

A gente ama este casal! Todo mês, os dois escolhem um tema do universo familiar para debater e você sempre vai encontrar dois pontos de vista: o de mãe e o de pai

MARCOS PIANGERS, pai de Anita e Aurora, é jornalista, palestrante e autor dos livros *O Papai É Pop* 1 e 2. Comprometido com a paternidade presente e amorosa, tem inspirado milhares de pessoas com seus vídeos, textos e palestras.

ele

SEM SOSSEGO

Aurora acordou de cara fechada – o que não é comum. Geralmente, ela acorda sorrindo. Por vezes, gargalha durante o sono. De manhã, nos explica: "Sonhei que eu era um cachorro". É normal olhar para ela dormindo e perceber um sorriso. A menina está sempre feliz. Menos hoje de manhã. Ainda de pijama, veio até a mesa da cozinha e, emburrada, sentou na cadeira. "Bom dia", dissemos, pra não ouvir resposta. "Eu não quero crescer mais", ela disse, lábios duros e sobrancelhas juntas.

Ela explicou que tinha sonhado que tinha um salão de beleza, as clientes não paravam de chegar e ela tinha que correr de um lado para o outro atendendo as pessoas. Cortava o cabelo de uma, pintava o cabelo de outra, uma nova cliente entrava na loja, outra queria pagar a conta, outra reclamava do atendimento lento. E a Aurora sozinha tendo que dar conta de tudo. MINHA FILHA DE OITO ANOS ESTÁ ESTRESSADA, ANGUSTIADA COM A TORTURA DO LABOR.

Acho que sei de onde veio esse sonho.

A menina, durante as férias, começou a jogar videogame com as amigas, no computador. Esses dias, dei uma espiada no que ela estava jogando, não sei se era Roblox ou PKXD, e lá estava a Aurora correndo de um lado pro outro entregando pizza.

"Eu ganho moedas, pai", ela me disse.

A menina, no jogo, entregando pizza com aquela mochila quadrada do iFood nas costas, tentando ganhar a vida virtual, pagar as contas do cabelo rosa que ela comprou pro personagem dela. Olha, meus amigos, a azáfama começa cedo. Minha mãe me dizia, enquanto eu limpava o chão da cozinha e lavava a louça, nos anos 1990: "O trabalho dignifica o homem!". Depois descobri que uma frase parecida era letreiro nos campos de concentração. Como vocês sabem, a palavra trabalho vem do latim tripalium, que também derivou a palavra tortura. JÁ FAZ MUITO TEMPO, UM AMIGO APRIMOROU A FRASE DA MINHA MÃE: "O TRABALHO DANIFICA O HOMEM", E EXPLODIU EM RISADA.

Disse à Aurora que ela não precisava abrir um salão de beleza. Nem entregar pizza. "Eu gosto de entregar pizza de bicicleta", disse ela, mais tranquila. Comeu um pão com manteiga e já estava bem humorada. "Encontre um trabalho que você ama e você nem vai sentir que é trabalho, Aurora", eu disse, imitando o Confúcio. Aurora continuou comendo seu pão com manteiga, que eu e minha esposa trabalhamos para comprar, o padeiro trabalhou pra fazer, o produtor trabalhou para cultivar, e assim por diante. Obrigado a todos.

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

ela

TUDO É TRABALHO

Toda vez que escuto alguém falar que sonha em se aposentar e não fazer nada – e essa frase é muito recorrente entre os jovens –, eu penso: ah, é, malandro? É bom ter muito dinheiro então pra pagar pra alguém fazer tudo pra você. Não existe não fazer nada.
A gente precisa mudar nossa visão de trabalho, dissociá-la da ideia única de troca de esforço por pagamento e, quem sabe, voltar àquela definição da Física, trabalho é uma força aplicada a um objeto com capacidade de transformá-lo. TROQUE OBJETO POR SITUAÇÃO E VOILÁ O RESUMO DA VIDA. TRABALHAR É INEVITÁVEL. TUDO ENVOLVE ALGUM TRABALHO.
Fazer café? Trabalho. Desenhar? Trabalho, o papel estava ali vazio, você pensou, apontou o lápis, criou algo, colocou o papel em outra dimensão. Cortar a grama? Trabalho. Arrumar a cama? Trabalho. Pagar contas? Adivinha. Trabalho também. Mental, com alto grau de planejamento prévio. Requer uma boa estratégia para viabilizar a operação e a matéria-prima nem sempre é fácil de encontrar.

Quando fazemos algo que gostamos, trabalhar pode ser altamente prazeroso. Melhor até do que "não fazer nada". Cozinhar um almoço pode ser terapêutico. Escrever um texto pode dar uma sensação ímpar de realização. Salvar uma vida? Também. Fazer uma faxina e deixar a casa brilhando? Idem. Desde que você goste e não exagere, trabalhar é muito bom.
Ao contrário do que parece, lazer demais, ou fazer só o que a gente quer também pode nos deixar imprestáveis. Sei por experiência própria. Num sábado desses, peguei o livro novo da Elena Ferrante pra ler (*A vida mentirosa dos adultos*). Deixei todo o resto de lado, pedi comida num aplicativo e não me meti nas questões familiares (ah, como dão trabalho) e li as 400 páginas. Eram oito da noite quando terminei e eu estava exausta. Aí entendi porque minha mãe de 74 anos fica tão cansada com cursos online que adora e porque quanto mais minhas filhas jogam no celular, menos dispostas ficam até para descer o lixo.
Mesmo que a gente ame o que faz, é preciso dosar. A médica que dá três plantões seguidos pode colapsar. A mãe que cuida da casa e das crianças sozinha tem chance de adoecer. Pessoas que nunca descansam são mais propensas a terem aqueles ataques mortais do coração. SE TUDO QUE NOS ENVOLVE É TRABALHO, E ELE NÃO VAI SUMIR, ESTÁ MAIS DO QUE NA HORA DE APRENDERMOS A NOS RELACIONAR MELHOR COM O DITO CUJO. Nessa vida não tem almoço grátis, mas se um faz o macarrão, o outro arruma mesa e as crianças lavam a louça, já fica bem mais barato para todos.

ANA CARDOSO, mãe de Anita e Aurora, é jornalista, socióloga e autora dos livros *A Mamãe É Rock*, *Natal*, *Férias e Outras Histórias* e *Quando Falta Ar*. Ama suas filhas mais que tudo, mas não esquece jamais de si.

MORAL:

"O trabalho não é bom nem ruim, mas é necessário e altamente compartilhável" &

Todo mês um tema diferente sobre o universo da amamentação com depoimentos de leitoras e a declaração da nossa especialista. Fique ligada no nosso Instagram para saber os próximos assuntos e mande sua história

DESMAME

"Não tenho rede de apoio, o que torna o desmame ainda mais complicado. Estou exausta."
DANIELLE RIBEIRO, mãe de Átila

"Meu bebê tem 8 meses e não está querendo saber de largar o peito. Amamentação ainda está forte por aqui."
DALINY MARQUES, mãe de Ethan

"Quero que o desmame seja natural e sem traumas para a minha filha. Você tem alguma dica para esse momento?"
ANDREZA CUNHA, mãe de Alice

CINTHIA CALSINSKI *é mãe de Matheus, Bianca e Carolina. Foi a maternidade que trouxe a realização profissional para ela, que é enfermeira obstetra com graduação, mestrado e doutorado pela Unifesp.*

Uma coisa é fato, mais cedo ou mais tarde toda mulher que deu à luz vai passar pelo desmame. Muita gente não sabe que a consultora de amamentação é a profissional que acompanha mãe e bebê neste processo. Lhe chamou atenção o termo processo? É QUE O DESMAME NÃO DEVERIA SER UM EVENTO QUE ACONTECE COM DIA E HORA MARCADOS, E SIM UM PROCESSO QUE SE INICIA COM A INTRODUÇÃO ALIMENTAR em que o bebê aos poucos vai comendo mais e melhor e diminuindo as mamadas com o passar do tempo.
Eu percebo no meu dia a dia que muitas consultorias de desmame acabam se tornando consultorias do sono, pois me deparo com uma mãe exausta, achando que o desmame é a solução dos seus problemas.
E qual o momento certo para o desmame? Ele deve acontecer quando mãe e bebê entendem que chegou a hora, de forma gradual onde o risco de intercorrências para a mulher é diminuído consideravelmente (dor, mamas empedradas, mastites) e o bebê também tem seu tempo de ajuste à nova realidade, uma vez que amamentação é muito mais que nutrição, é afeto, aconchego, troca de olhares e muito mais.
Estratégias como passar remédio para ficar com gosto ruim, pó de café dizendo que estragou ou esmalte fingindo estar machucado não são os melhores caminhos. Não sabemos a mensagem que será entendida pelo bebê/criança. NÃO OFERTAR AS MAMAS, MAS TAMBÉM NÃO RECUSAR COSTUMA ENCAMINHAR O PROCESSO DE MANEIRA GRADUAL, SAUDÁVEL E TRANQUILA. É importante envolver a família, o pai é um grande aliado nesse momento, quando ele coloca a criança para dormir esta pode esquecer a mamada da noite por exemplo. O mais importante é se ouvir, ir no seu ritmo, respeitando a si mesma e ao seu bebê. &

FOTO ACERVO PESSOAL

© THE COURIER FILM LTD 2019. ALL RIGHTS RESERVED

POR **ELAINE DE PÁDUA**, MÃE DE ISABELLA E RAFAELLA

Elaine de Pádua
é nutricionista pós-graduada em doenças crônico-degenerativas, especialista em adolescência, mestre pela UNIFESP e autora do livro "O que tem no prato do seu filho? – Um guia prático de nutrição para os pais".

MUITO MAIS QUE UM DOCE NA BOCA

Rico em vitaminas, minerais, compostos fenólicos e enzimas, o mel é fonte de energia e promotor de saúde

Dos produtos fornecidos pelas abelhas, o mel é sem dúvida o mais conhecido e difundido. Foi um dos primeiros alimentos do homem e praticamente todas as civilizações antigas o utilizaram como comida e recurso medicinal. Ele é uma solução supersaturada de açúcares (principalmente glicose e frutose), mas também possui outros constituintes que mesmo em pequenas concentrações, fazem do mel um produto muito rico em vitaminas, minerais, compostos fenólicos e enzimas.

Não à toa, ainda nos dias de hoje, é um produto utilizado em todo o mundo e ALÉM DO SABOR INCONFUNDÍVEL ADOÇANTE, É PROMOTOR DE SAÚDE, OFERECENDO QUALIDADES TERAPÊUTICAS como atividade antimicrobiana, protetor de doenças gastrointestinais, propriedades antioxidantes, estimulantes, calmantes e prebióticas. Fonte de energia, o mel, por definição, é um produto natural de abelhas obtido a partir do néctar das flores (mel floral), de secreções de partes vivas das plantas ou de excreções de insetos sugadores de partes vivas das plantas (mel de melato). Quando comparado ao açúcar comum refinado, traz diversas vantagens, já que transforma os açúcares compostos em simples, possibilitando a absorção imediata pelo organismo.

DA TERRA PARA MESA

PARA ACABAR COM AQUELA VONTADE DE COMER DOCE, ESSE É UM INGREDIENTE PERFEITO

BEM DOCE
O mel é constituído essencialmente de vários açúcares, predominantemente D-frutose e D-glicose

VERSÁTIL
Pode ser fluido, viscoso ou até mesmo sólido. O sabor e aroma variam de acordo com a origem da planta

EM FAMÍLIA
Outros produtos de colmeia, como pólen, geleia real e própolis também têm propósitos medicinais e nutricionais. &

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL EM 100 GRAMAS (fonte: Taco)
CALORIAS 309 kcal
CÁLCIO 10 mg
CARBOIDRATOS 84 g
MAGNÉSIO 5,5 mg

FOTOS ACERVO PESSOAL / GETTY IMAGES

Eu ouvi café da manhã?

Conheça esta receita nutritiva e cheia de sabor para a família começar o dia. E o melhor de tudo: essa combinação cria um prato potente para seu filho se manter forte até o almoço

Tempo de trabalho: 15 minutos
Tempo total: 3 horas 15 minutos (ou uma noite de sono)
Porção: 4

INGREDIENTES
✓ 1 ½ copo de aveia em flocos
✓ ¼ copo de sementes de chia
✓ ¼ colher de chá de sal
✓ 2 copos de leite com baixo teor de gordura ou um substituto alternativo
✓ 1 ¼ copo de framboesas frescas (170 gramas)
✓ 2 colheres de sopa de açúcar
✓ ¼ copo de manteiga de amendoim natural cremosa
✓ 1 banana cortada
✓ Mel

MODO DE PREPARO
1. Coloque a aveia, sementes de chia e sal em uma tigela grande e misture. Separe a mistura em quatro porções (colocando em diferentes potes).

2. Despeje ½ copo de leite sobre a mistura nos quatro potes. Mexa e cubra cada uma com tampa ou filme plástico. Deixe na geladeira por, pelo menos, 3 horas ou durante a noite.

3. Em uma tigela pequena, triture as framboesas com açúcar. Deixe na geladeira até três dias.

4. Antes de colocar na mesa, cubra cada uma das misturas de aveia com duas colheres de sopa da mistura de framboesa, uma colher de sopa de manteiga de amendoim, e ¼ de banana picada. Acrescente mel e sirva com leite adicional. &

FOTO JEN CAUSEY

Se arrumar para o home office

Ficar em casa não é desculpa para parar de se cuidar. Além de dar aquele up na autoestima, deixar o pijama de lado permite ajudar o cérebro a entender que você não está em um momento de lazer. Por isso, vale a pena colocar uma roupa adequada, investir em acessórios e evitar ficar descalça. É claro que você não precisa se arrumar como se fosse um evento do Oscar (a não ser que essa seja a sua vontade, então capriche), mas ajeitar o cabelo, passar uma maquiagem e trocar de roupa são rituais importantes para entrar na rotina do trabalho à distância. &

FOTO GETTY IMAGES

Toda semana a gente fala sobre um tema relevante para a sua família nas nossas lives das redes sociais. Entrevistamos especialistas e contamos com a participação da nossa audiência. Se você perdeu alguma, está na mão!

CUIDAR PARA NUTRIR

Em uma conversa com o pediatra Dr. Carlos Nogueira, pai de Maria Eduarda, tiramos dúvidas sobre a importância da alimentação saudável na infância

POR QUE A CRIANÇA DEVE TER UMA ROTINA ALIMENTAR?

O fundamental de pensar em uma rotina, no caso alimentar, é preparar essa criança desde cedo para que ela se adapte ao mundo que virá. Porque quando ela começar a ir para a escola, é necessário seguir horários. Isso facilita muito o nosso trabalho no sentido de educar as famílias, para que essa rotina alimentar seja a mais adequada possível.

QUAL A IMPORTÂNCIA DE PREZAR PELO EQUILÍBRIO DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL?

O que faz a nossa alimentação ser saudável é a quantidade, qualidade e variedade. No caso da quantidade, não temos muita dificuldade em atingir e até comemos além. Sobre qualidade, não colocamos alimentos duvidosos (doces, refrigerantes...) como rotina para a criança consumir. Já a variedade, então, é preciso receber de cada alimento aquilo que é mais forte.

MÚSICA PARA OS OUVIDOS

Evanildo Ciciliotti, especialista em educação musical infantil, e Amanda Pereira e André Polonca, pais de Jorginho, falaram sobre a necessidade da música para o desenvolvimento do bebê

A PARTIR DE QUAL IDADE A CRIANÇA PODE ESCUTAR MÚSICA?

Com 24 semanas de gestação, o bebê já começa a responder a estímulos sonoros e essa conversa é fundamental. Assim que a criança nasce, há uma ruptura muito grande e ela passa a ouvir os sons de uma maneira diferente e direta, estimulando os neurônios. Invista em sons suaves, de mar, natureza.

CONFORME A CRIANÇA CRESCE, O CONTATO COM A MÚSICA DEVE MUDAR?

De 1 a 2 anos o contato com a música deve ser espontâneo, deixe que ela crie seus movimentos. Já de 3 a 4 anos, você pode dar células de imitação. Se ela gosta de bateria, invente ritmos e deixe ela copiar. Com 5 a 6 anos, há o desenvolvimento da coordenação motora fina, então você pode apurar para técnica de instrumento.

MATERNIDADE E QUALIDADE DE VIDA

Em um bate-papo com a influenciadora Bella Falconi, mãe de Vicky e Stella, conversamos sobre a importância do bem-estar, pois afinal só cria um filho feliz uma mãe ou um pai feliz

O QUE VOCÊ MUDOU EM CASA PARA RECEBER O BEBÊ?

Na primeira gestação, não tive muita oportunidade de pensar nisso. Montei um quarto com berço e trocador, mas fiquei tão perdida e sei que muitas mães também. Já com a Stella foi mais tranquilo, porque já sabia das dificuldades, e consegui me preparar.

E QUAIS FORAM AS MUDANÇAS ESTRUTURAIS COM A CHEGADA DAS MENINAS?

Eu vim da Flórida, que é super úmida, e nos Estados Unidos todo mundo tem ar-condicionado em casa. Eu amo! Ter um ar-condicionado para as minhas filhas fez muita diferença e essa nova tecnologia da Midea tem microfurinhos, permitindo que o vento não venha de forma direta. Eu acordava várias vezes à noite com calor, então ele veio para melhorar a minha qualidade de vida e das meninas.

Aponte a câmera do seu celular e assista à live completa!

VACINAR TAMBÉM É CARINHO

Em conversa com o obstetra e ginecologista Dr. Igor Padovesi, pai de Beatriz e Guilherme, e a farmacêutica Ana Clara Medina, mãe de Benjamim, em parceria com GSK, tiramos dúvidas sobre a importância da vacinação na gravidez

QUAIS SÃO AS VACINAS QUE A GRÁVIDA NÃO PODE DEIXAR DE TOMAR?

Igor Padovesi: São três vacinas. A primeira é a de gripe (influenza), que é sazonal e feita geralmente no Brasil entre março e abril e muda todos os anos, então sim, as grávidas e pessoas em geral devem tomar essa vacina a cada ano. A segunda vacina importante é a de hepatite B, que é uma recomendação do Ministério da Saúde que todas sejam imunizadas caso elas não tenham tomado antes. A terceira vacina é a tríplice bacteriana, que cobre coqueluche, tétano e difteria.

QUAL A IMPORTÂNCIA DE SE VACINAR?

Ana Clara Medina: Estamos vivendo em uma era em que nos preocupamos muito com a prevenção. Temos hoje 17 vacinas no calendário público de vacinação, e ainda mais quando falamos do calendário privado. Então prevenir é sempre melhor do que remediar, isso é sempre um consenso.

A GRIPE PODE CAUSAR ALGUMA COMPLICAÇÃO NA GRAVIDEZ E É POSSÍVEL SE PROTEGER DELA COM A VACINA?

Igor Padovesi: Sem dúvida. Esse é um exemplo que usamos em comparação com a Covid-19, que é o assunto do momento. A gripe é muito mais grave para a gestante do que o coronavírus e outras doenças. No ano passado, no Brasil, morreram cerca de 20 mulheres grávidas ou no pós-parto imediato de gripe comum.

EXISTE ALGUMA VACINA QUE A GESTANTE NÃO PODE TOMAR?

Ana Clara Medina: A prescrição das vacinas deve ser sempre individualizada, então é importante que aquela gestante seja avaliada. Não existe relato de nenhuma condição adversa grave ou sequela por conta da vacinação na gestação, mas a gente só tem alguma cautela maior com algumas vacinas, que é exatamente a tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola), varicela, dengue, HPV e a de febre amarela.

POR UM CAMINHO AINDA MELHOR

Bate-papo com a psicóloga Daniella Freixo, a influenciadora Fernanda Alfano e Marcos Kobayashi, Diretor Comercial Vida da Tokio Marine, sobre garantir tranquilidade e segurança para o futuro da família

QUAIS GARANTIAS PARA O FUTURO NÓS PODEMOS RESGATAR?

Daniella: Não é fácil convivermos intensamente, você descobre muito do outro, mas também sobre você. Situações como a atual nos levam a constatar a vulnerabilidade. Podemos sair tentando pegar as rédeas, ou reconhecer e cuidar fazendo o melhor com as ferramentas que temos.

ESSES MOMENTOS DE DESAFIOS FAZEM VOCÊ MUDAR O QUE QUER PARA O SEU FUTURO?

Fernanda: Com certeza. Passamos a valorizar de uma forma diferente as coisas, tanto do agora quanto do futuro da nossa família. O que vivi em 2020 mudou completamente meu jeito de pensar para frente.

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE O SEGURO DE VIDA TRAZ EM TEMPOS DE PANDEMIA?

Marcos: É evidente que a pandemia trouxe a reflexão à tona. As empresas fazem essa contratação dos colaboradores, mas no Brasil, onde tivemos aumento das demissões, as pessoas começaram a questionar a importância de ter essa segurança também na pessoa física, contratando por conta própria o seguro. &

FOTOS GETTY IMAGES

VOCÊ VIU ISSO?

Aqui você encontra uma seleção de posts que não só fizeram o maior sucesso no nosso Instagram, mas também ficaram no topo da lista de preferidos da redação

Levanta a mão quem disse que nunca faria algo em relação aos filhos e depois acabou fazendo... Veja algumas dicas para te ajudar nessa missão.

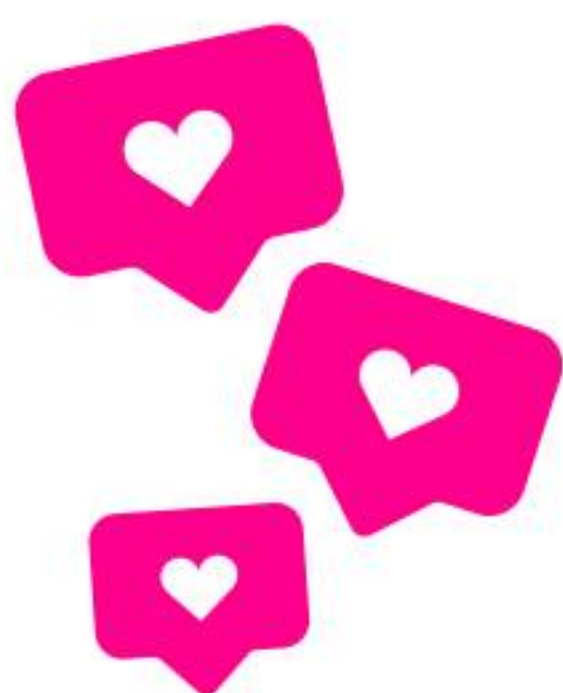
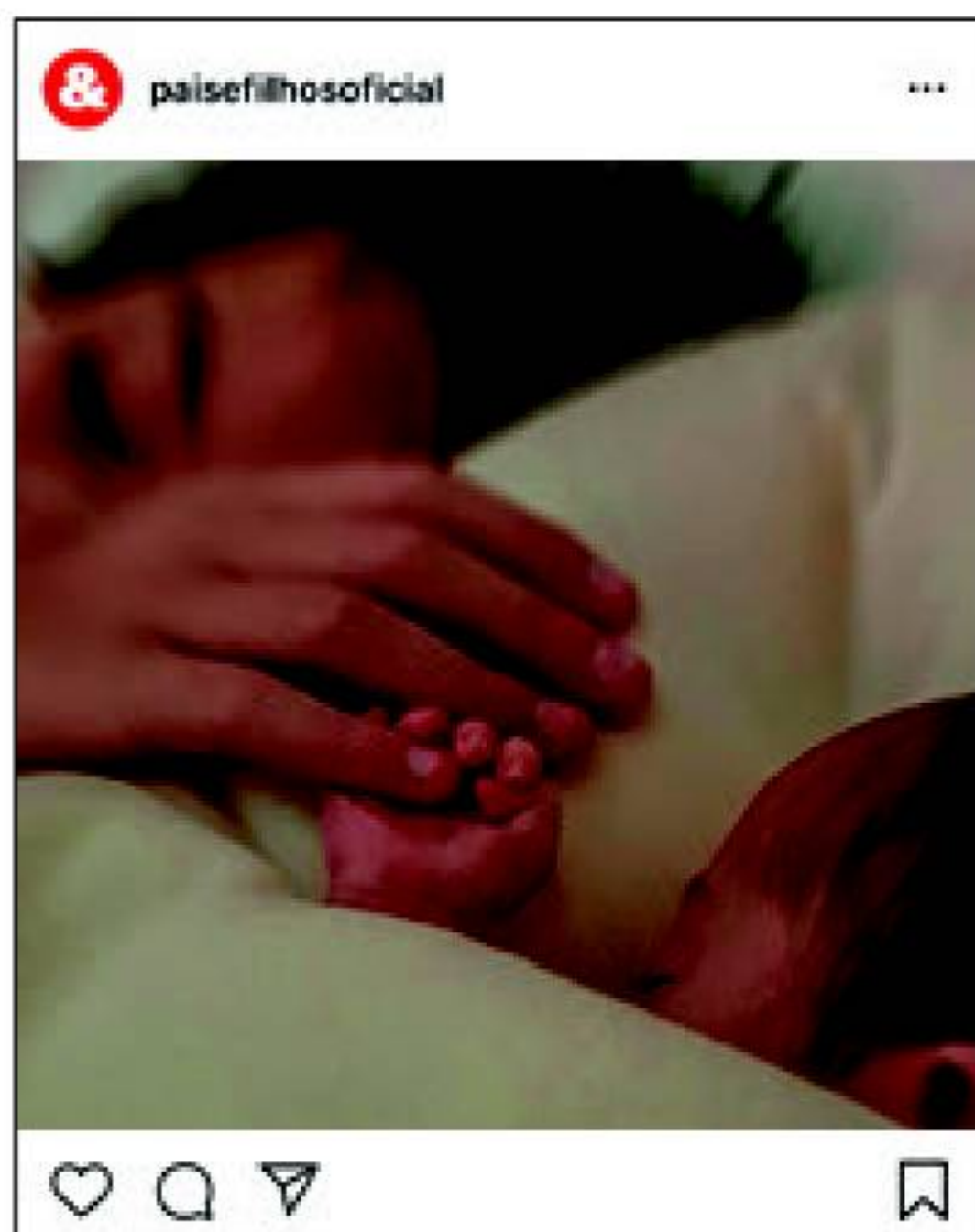
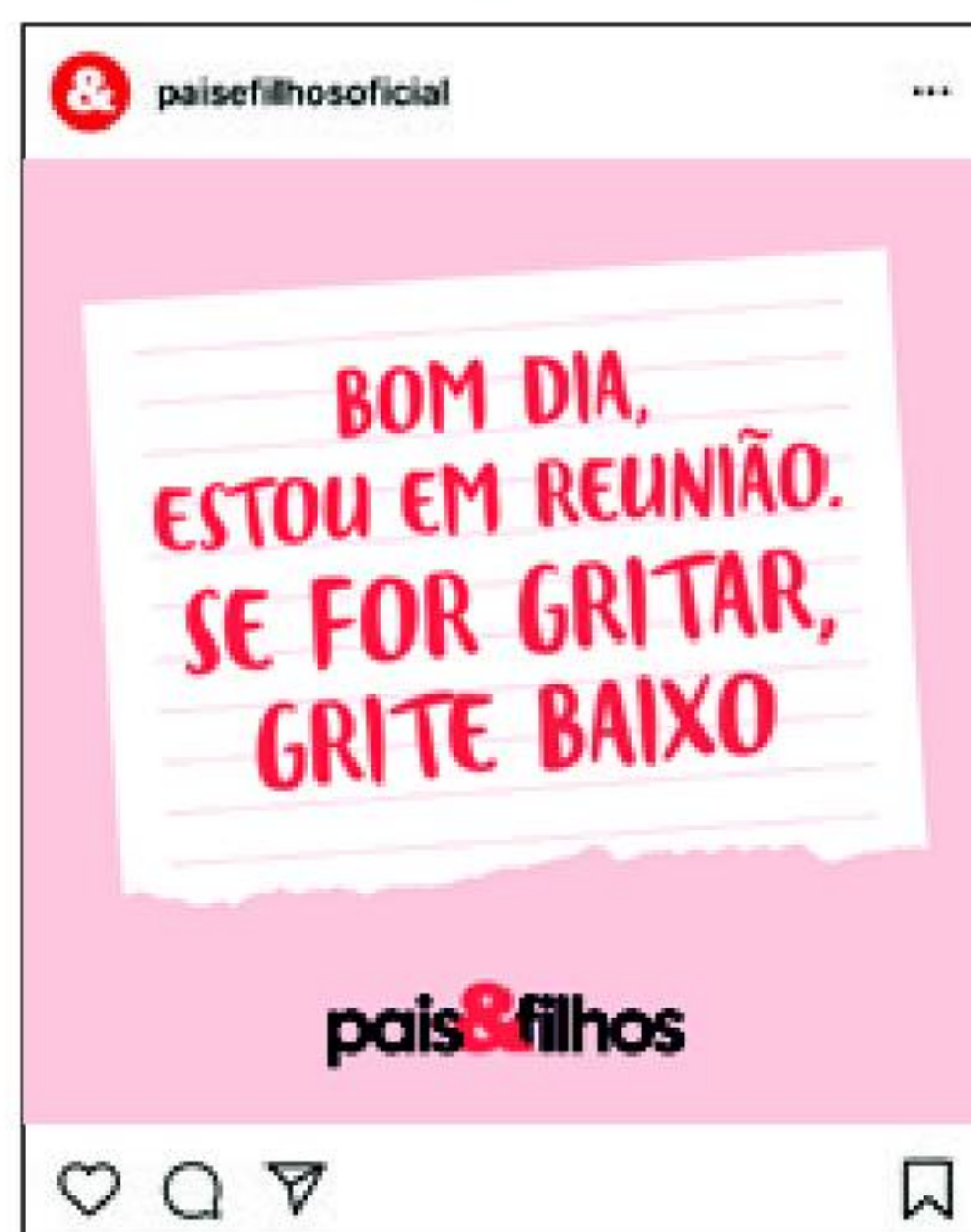
Mood do dia, da semana, do mês e do ano. Beto Bigatti **@pai_mala**, nosso colunista, compartilhou o Stefano fazendo pose com o cachorro.

Uma opção para mulheres que querem engravidar, mas não possuem o órgão, ou ele não está saudável. É uma cirurgia complexa, mas traz esperança.

Para garantir aulas onlines sem neura, é fundamental se preparar. Confira as sugestões bem humoradas do nosso parceiro Dudu Benon **@3abordobr**.

Relembre as entrevistas que marcaram os nossos 52 anos de história através do Pais&Filhos Retrô. O que não falta é conteúdo bacana.

Mão na massa. Aproveite esse período em casa com as crianças para testar a criatividade em família, como fez Thiago Couto, do **@papaiurbano**.

FOTOS REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Quem nunca tirou 10 minutos de descanso no banheiro? Fefa Alfano do **@promovidamae**, nossa embaixadora, mostrou os bastidores desse escape.

Luli chegou e a Nanna Preto, nossa colunista, compartilhou esse momento lindo para falar sobre a relação entre irmãos.

Que os jogos comecem com todos em casa entre trabalho e atividades online... A rotina fica até mais leve com um pouco de humor.

O teste de gravidez deu positivo e você quer contar a novidade de um jeito especial? Nós mostramos algumas formas para você escolher.

IGTV

Thiago Queiroz brincou sobre a rotina da família e o fortalecimento da relação com os filhos.

Nosso novo colunista e parceiro da Pais&Filhos, Beto Bigatti, abriu o coração sobre paternidade e criação. &

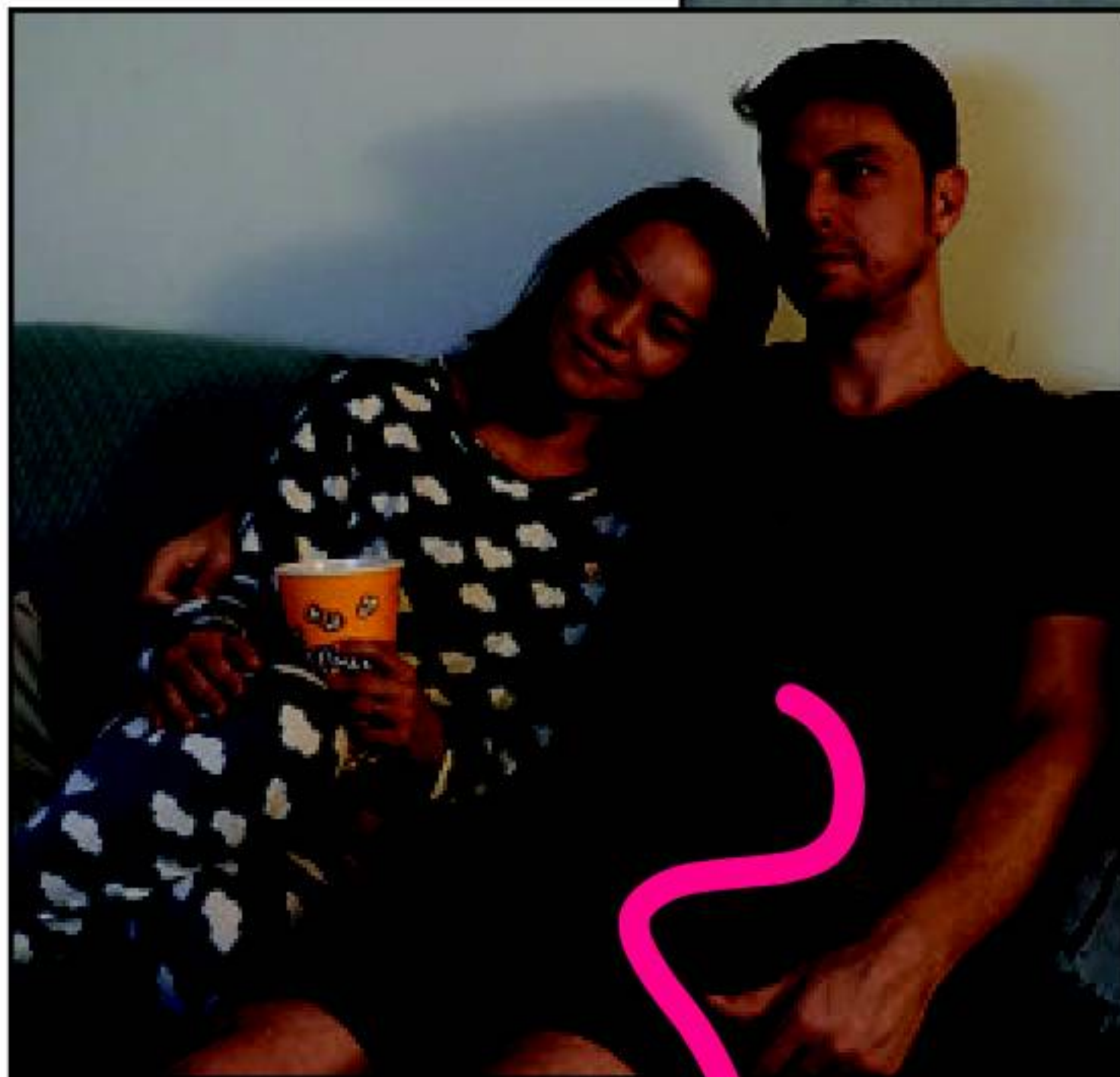
DIA CHEIO

A jornalista, apresentadora, celebrante de casamentos e colunista da Pais&Filhos, ***Geovanna Tominaga***, mãe de Gabriel, mostra a rotina da família durante as 24 horas

6h

Eles acordam bem cedinho por lá e a primeira atividade do dia é o "mamá" do Gabriel.

8h

Hora do passeio! Saem antes do sol ficar muito forte e o roteiro inclui as ruas do bairro e a praia.

21h

Ufa! Depois de colocar o Gabriel pra dormir, o casal tira um tempinho para relaxar juntos no sofá assistindo a filmes ou séries. &

20h

Hora do banho! Essa é uma tarefa do pai, Eduardo. Eles se divertem enquanto a mãe prepara o pijama e a mamadeira.

18h

Depois da escola, tem brincadeira no parquinho.

10h

Depois que o Gabriel dorme, é o momento de se exercitar, fazendo a série de ashtanga yoga em casa.

12h

A refeição é sempre feita com todos juntos à mesa, conversando sobre o dia

13h

Ela faz questão de levar Gabriel para a creche. Ele já está aprendendo a andar, subir e descer escadas e no caminho vão exercitando isso.

14h

Foco no trabalho. Momento de ir ao escritório para escrever e fazer reuniões. Todo dia tem gravação! Se não está fazendo lives, está gravando conteúdos para as redes sociais e canal no YouTube.

FOTOS ACERVO PESSOAL

um POUCO de TUDO

PODE PARECER UM SONHO DISTANTE AGORA, MAS SEU FILHO TEM POTENCIAL PARA AMAR TODOS OS TIPOS DE COMIDA. VEJA 50 MANEIRAS DE CRIAR CRIANÇAS PRONTAS PARA A AVENTURA ALIMENTAR COM A AJUDA DE CHEFS, NUTRICIONISTAS E PAIS

POR SALMA ABDELNOUR GILMAN

Meus filhos passaram os primeiros anos de vida comendo qualquer coisa que colocássemos na frente deles. "Qual é a grande questão em fazer a criança provar alimentos novos?". Eu diria, algo como um salmão assado ou grão de bico cozido. Mas depois senti na pele. Minha filha de 5 anos recusou qualquer coisa que não fosse macarrão com queijo. CRIAR COMEDORES AVENTUREIROS, DE ACORDO COM OS ESPECIALISTAS, É UMA META DINÂMICA. "ISSO É UMA MARATONA, E NÃO UMA SIMPLES CORRIDA", defende Katie Morford, autora de *Mom's Kitchen Handbook*. Assim, tentamos diferentes comidas e movimentos. Agradecemos em silêncio toda vez que as crianças descobrem um novo prato que amam ou ao menos toleram. Independentemente dos hábitos de alimentação do seu filho agora, mantenha o ânimo, pois ele irá se envolver um dia. Embora a exposição a novos sabores que a criança pode ter ao jantar na casa de um amigo, viajar ou testar pratos de diferentes cozinhas nos restaurantes tenha sido praticamente banida no último ano, irá voltar. Enquanto isso, você pode criar uma aventura alimentar em casa com ajuda de especialistas e pais.

FOTO PRISCILLA GRAGG

R & J Vip

Tente uma nova estratégia

Faça as comidas que seu filho se sente confortável trabalharem a seu favor. Sugerir que a criança coma os alimentos favoritos com outras opções pode ser um bom jeito de introduzir um novo território. Considere esse ingrediente queridinho como uma ótima porta de entrada

1
QUEIJO

Espalhe um pouco de queijo ralado nos vegetais, como espinafre e aspargos que, com toda a justiça, pode ter um sabor amargo para as crianças. Embrulhe tudo em uma massa folhada, e asse
— Hillary Mamis, nutricionista

2
MIGALHAS DE PÃO

O paladar da família e crocância podem atrair as crianças para comer outras comidas no dia. Se você está preparando um peixe ou carne, polvilhe com as migalhas de pão e voilà
— Hillary Mamis

3
MUFFINS

Muffins saborosos e pães rápidos fazem sucesso, acalmando a situação para a hora dos vegetais. Tente adicionar um copo de abóboras cortadas na receita do muffin
— Mandy Sacher, autora de livro de receita e fundadora do Wholesome Child Academy

4
BACON

Essas famosas tiras salgadas extraem das crianças quase tudo: esmigalhe como uma cobertura para a sopa ou embrulhe um pedaço ao redor de um fruto do mar. Para uma opção com menos carne, coloque shiitake em azeite de oliva e asse a 200° por 15 a 20
— Maya Feller, nutricionista

REESCREVA O ROTEIRO

Fazer as crianças provarem qualquer coisa que esteja servindo é, às vezes, uma questão de usar as palavras da forma correta

TENTE
"O que você quer, couve ou couve-flor?"
AO INVÉS DE
"Você quer um vegetal?"

Assim pode tomar a própria decisão, mas ainda assim vão comer um vegetal
— Katie Morford

TENTE
"Muitos chefs adoram brócolis porque os tornam ótimos no trabalho"
AO INVÉS DE
"Brócolis tem vitaminas. É bom para você"

"Crianças pequenas não ligam para a saúde. Nós precisamos começar a conectar as comidas com as paixões deles. Meu filho quer ser um bombeiro, por exemplo"
— Sam Kass, antigo assessor de política alimentar e chef da Casa Branca

TENTE
"Você quer o seu frango grelhado ou salteado?"
AO INVÉS DE
"Você quer frango?"

"Você ainda está decidindo o que vai ter no jantar e quais são as opções; você não está sendo uma cozinheira autoritária"
— Maya Feller

TENTE
"Você coloca sal ou pimenta no seu brócolis?"
AO INVÉS DE
"Ah, você comeu brócolis!"

"Se o seu filho finalmente experimentou uma comida, não transforme isso em algo grande. Mostre interesse em como eles estão fazendo isso, por exemplo. Agora você está fazendo aquela criança se sentir muito poderosa sobre a decisão de comer brócolis".
— Melanie Potock, autora de Adventures in Veggieland

TENTE
"Meu filho é um comedor aventureiro em treinamento"
AO INVÉS DE
"Meu filho é tão exigente!"

Rótulos podem ser autocumpridos
— Katie Morford

TENTE
"Obrigada por me ajudar a lavar o manjericão"
AO INVÉS DE
"Você gosta, sim, de manjericão! Comeu ontem"

"Se o seu filho te ajudou a preparar algo que gostou outra vez que provou, mas está se recusando a comer agora, foque no que ele foi capaz de fazer"
— Melanie Potock

Olhe, sinta o cheiro, experimente

Um método francês chamado *Sapere* encoraja as crianças usando os cinco sentidos antes e durante a refeição. "Elas são permitidas a explorar alimentos sem qualquer pressão para comê-los", diz Bettina Elias Siegel, autora de *Kid Food*. Aqui está como podemos adaptar esse conceito

11 Pare para sentir o aroma

Pegue algumas ervas com perfumes fortes (como manjericão e hortelã) ou recolha frutas variadas. Em casa, faça as crianças descreverem o cheiro, aparência ou sabor de cada item

12 Toda exposição conta

"Se seu filho resiste a provar uma certa comida, diga: 'E se você lamber antes?'. Se ele diz 'não', responda: 'Que tal dar um beijo?'. É sobre começar a expor as crianças às comidas mesmo se elas não estão prontas para realmente comê-las ainda" *— Mandy Sacher*

13 Brincar é divertido

"Um dia eu trouxe para casa ervilhas frescas e fizemos aviões e libélulas com as conchas. Meu filho curtiu esse jogo, e de repente estava mais aberto a experimentar as ervilhas. Ele amou elas; e continua sendo uma opção que ele come consistentemente" *— Shireen Tawil, pesquisadora em Londres*

14 Comidas misteriosas acrescentam uma intriga

"Vou escolher cinco comidas, e as crianças precisam experimentar e advinhar quais são, enquanto estão vendadas. Depois é a vez delas fazerem isso comigo. Elas irão provar qualquer coisa só para fazer com a mãe" *— Mandy Sacher*

Faça uma noite do self-service

Junte todos os ingredientes e deixe as crianças lidarem com eles. Quando não há pressão, os vegetais podem ser uma ótima escolha

15
NOITE DO TACO DE PEIXE

Pegue um peixe com escamas, de sabor suave, como linguado ou bacalhau. Inclua repolho roxo em tiras; as crianças costumam ser atraídas pela cor e crocância.

16
BAR DE BATATA COZIDA (ESTILO BAKED POTATO)

Além dos básicos como queijo e bacon, adicione atum e brócolis.

17
TIGELA DE MACARRÃO FAÇA VOCÊ MESMO

Junte o macarrão com cenoura ralada, cebolinha picada, pedaços de tofu, sementes de gergelim e amendoim moído.

18
PIZZA DE PÃO PERSONALIZADA

Desafie as crianças a usar os ingredientes (como tiras de pimentão, pedaços de tomate cereja e queijo) para escrever o próprio nome ou iniciais.

19
TÁBUA DE APERITIVOS

Coloque frios, queijo, vegetais, húmus, azeitonas sem caroço, tigelas de nozes, passas e outras frutas secas, e deixe as crianças com mais de 4 anos petiscarem.

FOTOS GRACE HUANG / DANE TASHIMA / LINDA XIAO

RECOMBINE OS VEGETAIS

Se os olhos do seu filho já enxergam os vegetais com receio, tente apresentar esses pratos de uma forma nova

Espeto de vegetais

"Alinhe pepinos, tomates cereja, e bolas de mussarela em um espeto, e deixe as crianças comerem com as mãos" *— Katie Morford*

Batida verde de couve

"Meus filhos nem sempre amam comer vegetais, mas aceitam tomá-los em uma batida. Eu misturo junto manga, couve e água de coco" *— Adanna Dill, blogueira em Nova Iorque*

Espinafre salteado com limão no óleo de gergelim

"Minha filha de 5 anos não gostava muito de espinafre, mas quando eu coloquei limão e dei uma salteada com um pouco de óleo de gergelim, ela amou" *— Nancy Jiménez, mãe de Nova Iorque*

Torta de cogumelo

"Eu faço tortas caseiras de vegetais para meu irmão mais novo, que não é tão aventureiro quanto eu era na idade dele. Corte a massa da torta em círculos do tamanho da mão, cubra com cogumelos salteados ou outros vegetais cozidos, e dobre em formato de lua. Grude bem as extremidades e asse até que a crosta fique dourada" *— Rahanna Bisseret Martinez, finalista no Top Chef Junior*

Torta de maçã e mandioquinha

Corte as maçãs e mandioquinha (metade da quantidade de maçãs) em um recipiente. O legume cozido traz um sabor doce que combina perfeitamente com as maçãs *— Melanie Potock*

Aumente as habilidades de cozinha

Ei, se eles prepararem as comidas, haverá maiores chances de comer. O fator divertido também ajuda a aumentar essas chances

25
FAÇA UMA OBRA DE ARTE

Despeje uma variedade de vegetais na mesa e corte em diferentes formatos se as crianças forem muito pequenas para fazerem sozinhas. Peça a elas que criem um trabalho artístico com os alimentos no papel vegetal. Coloque um pouco de azeite, acrescente sal e pimenta e aqueça no forno em 200ºC por 30 minutos. Tire do forno e admire a própria criação

— Melanie Potock

26
COZINHE O KIT COMPLETO

Um box japonês do Eat2Explore vem com um kit de hashis mais receitas para preparar um frango katsu, salmão teriyaki e panquecas okonomiyaki. Os condimentos estão inclusos.

27
FAÇA A ENGRENAGEM FUNCIONAR

"Meu filho de 7 anos não era fã de vegetais até que fiz ele usar facas de plástico (feita para crianças)"

— Adanna Dill

28
ENCORAJE EXPERIMENTOS

"Quando meu filho estava cozinhando panquecas, eu pedi que ele pensasse sobre o que poderia adicionar para mudar o sabor, então ele decidiu usar farinha de amêndoa. As panquecas ficaram incríveis"

— Maya Feller

Mantenha a esperança

É comum as crianças escolherem comidas que os pais nunca imaginariam que elas comeriam. Moral da história: não assuma que conhece o paladar do seu filho

29 Eu fiz **chips de couve**, mas acidentalmente cozinhei demais, então eu sabia que estavam realmente amargas. Eu estava para avisar meu filho quando ele deu uma mordida, e continuou voltando para mais" *— Bettina Siegel*

30 "Nós pedimos **curry tailandês** na casa de um amigo, e meu filho comeu, embora sempre se recuse a experimentar comidas novas. Às vezes, é sobre ter um novo contexto" *— Nicole Seminara, mãe de dois em Charlotte, Carolina do Norte*

31 Em uma festa, minha filha pegou uma **panqueca com salmão defumado** e enfiou na boca" *— Katie Morford*

32 "Quando minha filha tinha 3 anos de idade, minha mãe cozinhou alguns **cactos**, colocou sal e deu para ela em uma sacola reutilizável. Ela começou a comer, e amou" *— Nancy Jiménez*

ANIME DESDE O COMEÇO

Temperar as primeiras comidas do bebê com especiarias e ervas pode estimular o paladar deles para apreciar outros sabores no futuro

33 HÚMUS com coentro e cominho
34 VEGETAIS ASSADOS com alho e tomilho
35 AVEIA com noz-moscada e canela
36 ERVILHAS com menta e estragão
37 IOGURTE com endro e sal marinho

ACOMPANHE COMO OS ALIMENTOS SÃO PRODUZIDOS

Aprender de onde eles vêm deve incitar o suficiente a curiosidade das crianças

38 LEIA *Do Campo à Mesa: O Caminho dos Alimentos*, de Teddy Chu, ilustrado por Amanda Grazini.
39 OUÇA *A Música dos Vegetais*, de HooplaKidz Brasil no YouTube: "Eu amo cenoura; faz bem para os olhos; me deixa mais esperta; ralada vai pro forno, rechear o bolo; vou comer".
40 ASSISTA – explorem o YouTube juntos para ver como os alimentos são colhidos ou encontrados da melhor forma para aproveitar as romãs, por exemplo.
41 PLANTE – comece com um jardim de ervas no parapeito da janela.

Veja o que um chef cozinha em casa

Os filhos da chef Maneet Chauhan, Shagun, de 9 anos, e Karma, de 6, estão crescendo com os sabores e temperos indianos graças à hereditariedade dos pais

42
RUMBLE TUMBLE
"Esse é um prato que meu marido, Vivek Deora, costumava comer quando criança. É um ovo mexido com temperos indianos e um creme. É delicioso, e nós preparamos junto de paratha (um pão indiano achatado)".

43
PÃO INDIANO
"Meus filhos amam idli, que é um bolo fermentado com creme de arroz e lentilha. Eles também comem com parathas, que podem ser recheadas com batatas, queijos ou vegetais".

44
SUSHI DE FRUTAS
"Eu faço isso junto das crianças, com arroz japonês. Quando saímos para jantar, eles pedem sushi, inclusive com salmão ou atum, porque têm algo parecido em casa".

45
LEITE DOURADO
"Na Índia, a gente usa temperos não apenas pelo sabor, mas também pelos benefícios à saúde. Nós oferecemos às crianças leite quente com um toque de cúrcuma, cardamomo em pó, e mel".

Inspire. Expire. Aguenta aí

Nossos filhos podem não ser os comedores que queremos logo cedo. Então tire a pressão e fique calmo

46 Desvie o foco
Fale sobre algo além da comida. Pergunte às crianças sobre a parte preferida do dia ou faça as crianças elegerem os personagens mais engraçados nos livros que leram. Quando há um ambiente relaxado, elas são mais propensas a experimentar a comida pela primeira vez.

47. Mantenha sua posição
"Se você está falando: 'Este é o jantar, vamos ter carne grelhada com brócolis e arroz', e a criança está dizendo: 'Eu não vou comer isso! Eu quero macarrão com queijo', não ceda. Seu trabalho é oferecer comidas nutritivas e variadas, e cabe ao seu filho decidir o quanto comer" *— Hillary Mamis*

48 Ofereça um plano B
"Eu geralmente, tenho algo por perto para meus filhos comerem, se não querem o que eu fiz, como as sobras. Mas eu tento não oferecer nada que eles amem, para que não fiquem tentados a rejeitar o jantar com frequência" *— Adanna Dill*

49 Aceite a rejeição
"Eles terão altos e baixos, irão gostar de uma comida em um dia e rejeitar no outro. Saiba que algumas rejeições são inevitáveis e normais" *— Hillary Mamis*

50 Espere por isso
Especialistas de comida dizem que as crianças precisam ver novos alimentos de 10 a 15 vezes antes de experimentarem. A 16ª deve ter um charme! *— Bettina Siegel* &

FOTOS GRACE HUANG / LUIS GARCIA PARA RACHAEL RAY IN SEASON

(Re)nasceram na pandemia

UM VÍRUS CHEGOU E COM ELE TAMBÉM VEIO UMA NOVA GERAÇÃO: OS CORONIALS. PAIS E FILHOS PASSARAM POR NOVOS DESAFIOS. VEJA A EXPERIÊNCIA DE PARENTES, FATOS HISTÓRICOS E PAPOS COM ESPECIALISTAS PARA ENTENDER OS IMPACTOS DA QUARENTENA PARA O PRESENTE E FUTURO DAS FAMÍLIAS

POR CINTHIA JARDIM, filha de Luzinete e Marco

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde decretou a pandemia do novo coronavírus no mundo. Naquele momento, ninguém sabia que tanta coisa ia mudar em tão pouco tempo e como, de modo geral, as pessoas seriam afetadas por essa transformação. Em meio a tantas mudanças, quem recebeu a notícia do teste positivo de gravidez em algum momento do segundo semestre de 2019 ou no começo de 2020 não imaginava o que iria encontrar pela frente: passar pela experiência da maternidade ou paternidade em um momento tão delicado. ESSA GERAÇÃO DE BEBÊS NASCIDOS DURANTE A PANDEMIA GANHOU UM NOME PRÓPRIO: CORONIALS, OU GERAÇÃO C. O termo vem de um trocadilho feito a partir dos millenials. Apesar de soar como brincadeira, o nome representa um marco na sociedade do século XXI, já que a virada de gerações geralmente é marcada por momentos históricos, não podendo ser diferente em tempos de pandemia.

Baby boom?

Com a chegada do isolamento social e as pessoas trabalhando em esquema de home office, surgiram nas redes sociais especulações de que poderia acontecer um "baby boom" no Brasil e no mundo, como aconteceu depois da Segunda Guerra Mundial, em que países, como os Estados Unidos, se depararam com um súbito aumento de natalidade. Mas do início da pandemia até o final de dezembro, segundo um levantamento realizado pela Pais&Filhos, foi possível notar uma queda, apesar de pequena, no nascimento de bebês da geração coronials. Atualmente no Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia, o tempo médio para o nascimento de um bebê é a cada 20 segundos. Segundo a assessoria de imprensa do Hospital Santa Catarina, em São Paulo, não houve um aumento pela procura de pré-natal e registro de nascimentos neste período. "A taxa de natalidade antes da pandemia, por conta do medo do coronavírus, foi afetada com a diminuição do número de gestantes",

FOTO PRISCILLA GRAGG

explica o Dr. Flávio Tanesi, obstetra do centro médico, pai de Patrícia, Renata e Flávia. Já segundo o Hospital Moinhos do Vento, que fica em Porto Alegre, de 2019 para 2020, houve uma queda de 3,3% na taxa de natalidade. De acordo com o Chefe do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital, Edson Vieira da Cunha Filho, pai de Bibiana e Martín, será apenas em 2021 que veremos estes reflexos. "Creio que a natalidade de uma forma geral não venha a mudar, pois estes dois lados expostos acabaram se anulando e equilibrarão o número final de nascimentos, mas apenas o ano de 2021 irá nos prover esta resposta correta", comenta.

Raphael Garcia Moreno Leão, coordenador da Ginecologia e Obstetrícia do Hospital e Maternidade Christóvão da Gama (HMCG), uma das unidades que integram o grupo Leforte, comentou que o número de nascimentos também teve uma queda discreta em 2020 quando comparado a 2019. "MAS, PRECISAMOS CONSIDERAR QUE NO BRASIL A TAXA DE NATALIDADE VEM CAINDO AO LONGO DOS ANOS: PASSOU DE 20,14% EM 1995 PARA 13,69% EM 2020. Por isso, não é possível concluir que a queda ocorreu por conta da pandemia".

Filhos da pandemia

Para as mulheres que estiveram grávidas nesse período, OS DESAFIOS NÃO FORAM FÁCEIS, PRINCIPALMENTE AO FICAREM LONGE DA FAMÍLIA EM UM MOMENTO EM QUE SE PRECISA DE TANTO APOIO. Mãe de primeira viagem, Yaskara Santos, viveu na pele isso. Em meio a tantos receios, o principal deles foi de como seria o desenvolvimento do filho, Alyson. "Foi um momento bem difícil, pois tive medo de contrair o coronavírus e prejudicar, de alguma maneira, o meu bebê. Houve incertezas e também a insegurança de como estaria o país quando ele de fato chegasse". Felizmente, por morar junto dos pais e das irmãs, ela relatou o momento do pós-parto como algo mais tranquilo. "Tive muito apoio da minha família, foi algo de extrema importância e fez toda a diferença".

Diferentemente dela, Ana Lua, analista de marketing, mãe de Matteo, julga o pós-parto o momento mais complicado: "O puerpério em si já é um período extremamente difícil para muitas mulheres, e somando à pandemia, não é uma combinação muito confortável". Mesmo após dar à luz, ela ainda tem uma preocupação extrema com o filho e precisou recuar em muitos momentos, como receber o mínimo possível de visitas em casa por conta da segurança do bebê. Ao descobrir a gravidez no final de março de 2020, ela lembra a principal questão: "O mundo inteiro já estava confinado dentro de casa, mas no Brasil ainda era bem recente.

O corpo fala

CONHEÇA AS PRINCIPAIS CAUSAS DE PROCURA PELA AJUDA DE PSIQUIATRAS E PSICÓLOGOS EM CONSULTÓRIOS DURANTE A PANDEMIA:

- Perda de bens e investimentos
- Estresse pós-traumático pela perda de familiares
- Ansiedade e fobias decorrentes do isolamento social
- Burn-out por trabalho excessivo e cuidado com as crianças em casa
- Sobrecarga pelo excesso de lives, programas, palestras...

FONTE: EDSON VIEIRA DA CUNHA FILHO, CHEFE DO SERVIÇO DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA DO HOSPITAL MOINHOS DE VENTO, PAI DE BIBIANA E MARTÍN

"A minha filha e o redescobrimento da nossa família é o legado da pandemia"

Nanna Pretto, *mãe de Gabriel, Rafael e Luisa*

Tínhamos poucas informações sobre esse assunto, ninguém sabia ao certo se a gestante fazia ou não parte do grupo de risco. Então eu tinha muito medo do que isso poderia causar em mim ou no bebê, caso eu fosse infectada".

"A gravidez já é um momento de maior vulnerabilidade psicológica e com a pandemia e todo o impacto da dinâmica, pensando, por exemplo, nas gestantes que já têm outro filho e que tiveram que lidar com o trabalho, aulas online, muitas vezes sem suporte de um funcionário em casa, ou família, trouxeram um impacto maior. MUITOS ESTUDOS MOSTRAM UM AUMENTO EXPRESSIVO DOS TRANSTORNOS MENTAIS POR TODOS OS EFEITOS DA PANDEMIA. Geralmente são quadros de ansiedade, depressão, pânico", explica o Dr. Igor Padovesi, ginecologista e obstetra da USP e do Hospital Albert Einstein, colunista e embaixador da Pais&Filhos, pai de Beatriz e Guilherme.

Nanna Pretto, mãe de Gabriel, Rafael e Luisa, jornalista, colunista e embaixadora da Pais&Filhos, concorda com Ana Lua que a falta de informação no início foi uma questão. "Eu fiquei completamente isolada e a minha família também. E mesmo assim, meu filho mais velho e o meu marido pegaram covid-19 em junho. Estávamos na mesma casa e foi tudo muito tenso, mas eu e o Rafael continuamos imunes". Durante o momento, Nanna sentiu muita falta da família, mas agradeceu por todo acolhimento que teve da sogra e do sogro. "Essa foi a única rede de apoio que eu tive. Os meus pais, por exemplo, que não moram em São Paulo, não me viram grávida, as minhas irmãs também não. Eu não tive muitos encontros durante minha gestação com parentes e amigos e isso é muito ruim, porque você está gerando uma vida e precisa ficar longe de outras que você também ama". Hoje, ela afirma: "A MINHA FILHA E O REDESCOBRIMENTO DA NOSSA FAMÍLIA É O LEGADO DA PANDEMIA. DIANTE DE TUDO DE RUIM, EU TENTO OLHAR PARA A FELICIDADE QUE ESTAMOS VIVENDO COM A CHEGADA DELA".

Do passado para o futuro

Ronaldo Coelho, psicólogo e psicanalista, filho de Ademir e Wania, explica que cuidar da saúde mental também é um gesto de carinho e faz toda a diferença, principalmente durante este primeiro momento com o bebê. "É como beber água, é importante sempre! E beber água é cuidar da saúde. Cuidar da saúde mental não é só fazer terapia ou tomar medicações, é cuidar de dormir bem, de ter um sono restaurador, de ter uma rotina que seja sustentável, que não seja demasiado estressante, é ter um tempo para cuidar de si, das relações significativas na vida, cuidar dos sentimentos e de tudo o que angustia e faz sofrer, ter um tempo para o lazer e para o descanso. Então, num momento em que um bebê chega, vem um turbilhão de emoções e uma dimensão enorme de trabalho que precisa ser dividida pelo casal de modo a organizar a rotina deles. Negociações de tempo, espaço e tarefas, direitos e deveres de cada um na relação. Tudo isso é extremamente estressante. Por isso, os cuidados com a saúde mental também devem ser redobrados".

Algo que ainda vem a ser discutido pelas famílias é se os coronials terão ou não características comportamentais e psicológicas resultantes da pandemia. Ao analisarmos questões históricas, como a Tempestade de Gelo, que aconteceu na América do Norte em 1998, ou até mesmo a Gripe Espanhola em 1918, na Europa, chegamos a um ponto em comum: o isolamento social. "O medo, a insegurança, a sensação de estarmos vulneráveis e o sentimento de impotência perante o imponderável, pelo menos enquanto não se encontra a cura, tudo isso mexe muito com o emocional. A vida fica mais dura, tensa, amarga, o pessimismo passa a se sobrepor ao otimismo. CONTUDO, HISTORICAMENTE, NOS PERÍODOS DOS PÓS EPIDEMIAS E PANDEMIAS, HOUVE AVANÇOS, EVOLUÇÕES, MUDANÇAS DE MENTALIDADE, COMPORTAMENTO E TRANSFORMAÇÕES IMPORTANTES", comenta Ricardo Almeida, graduado em História pela PUC-SP e pós-graduado em Psicopedagogia Institucional e Gestão Escolar, pai de Alexandre e Maria Clara.

Segundo um estudo para o projeto "Tempestade de Gelo", que tem o objetivo de analisar os comportamentos externos relacionados ao isolamento de 1998, feito em parceria por pesquisadores da Douglas Mental Health University Institute, McGill University e da University of Konstanz, foi sugerido que o aumento do estresse, relacionado ao cortisol, "pode influenciar resultados comportamentais subsequentes, alterando a maturação da amígdala (cerebelosa)". Apesar da situação não estar diretamente ligada ao isolamento, os resultados podem ser influenciados pelo momento do estresse na gravidez, além das experiências vividas pela mãe durante aquele período.

Mesmo que em um momento diferente do atual, muitos pontos se entrelaçam no caminho, principalmente quando relacionamos aos sentimentos vivenciados pelas gestantes em 2020, também influenciadas pelo medo, estresse e incertezas. "Isso pode acarretar em um aumento do cortisol, o hormônio do estresse, que não deveria passar pela placenta por existirem diversas enzimas inibitórias. Mas, não só na pandemia, visto isso também na mulher moderna por ter mais preocupações do que antigamente, faz com que esse hormônio passe pela placenta causando a maturação do sistema da criança, além de alterar partes do cérebro e do sistema nervoso central", explica a neuropediatra Karina Weinmann, filha de Jacira e Hugo.

Por isso, ela pede atenção: "AS CRIANÇAS ESTÃO NASCENDO MAIS AGITADAS, INTOLERANTES, ALÉM DE QUERER TUDO NO TEMPO DELAS. Então a probabilidade de ter problemas comportamentais e emocionais ou dificuldade no aprendizado é muito grande. Inclusive, o nível de hiperatividade e déficit de atenção aumenta e até mesmo de esquizofrenia precoce, coisa que antigamente não se via tanto".

"Da mesma forma que efeitos negativos inerentes da pandemia podem atrapalhar, podemos sim através destes cuidados com a mãe e o bebê também gerar alterações positivas"

Dr. Paulo Telles, *pediatra pela Sociedade Brasileira de Pediatria, pai de Leonardo e Carolina*

De mãe para filho

Apesar de não ser possível afirmar com certeza se o bebê terá ou não no futuro impactos causados pela pandemia, o psicólogo Ronaldo Coelho explica que é importante olhar com carinho para os coronials. "Certamente o fato de ficarmos mais de um ano num funcionamento bastante atípico deve ser considerado para que possamos cuidar da melhor maneira possível desses bebês e crianças. O fato do bebê ter apenas os pais como figuras mais próximas, contato reduzido ou inexistente com outras crianças e o próprio ambiente doméstico como sendo o lugar onde se convive intensamente e se estabelece o único espaço seguro de exploração pode ter efeitos no desenvolvimento das crianças. O QUE AINDA NÃO SABEMOS É SE EVENTUAIS ATRASOS SERÃO FACILMENTE RECUPERADOS NO FUTURO OU IRÃO GERAR CRIANÇAS MAIS MEDROSAS, com maior dificuldade em explorar e arriscar ou nas relações interpessoais", comenta.

Contudo, Ronaldo Coelho explica sobre a importância de ter cautela antes de um pensamento mais enfático. "O estresse do confinamento para pais, bebês e crianças pode ter produzido marcas e prejuízos importantes de serem considerados.

Mas antes de sermos deterministas com a geração, seria importante tomarmos uma postura de cuidado com essas dimensões, pois o determinismo pode em si ser o olhar que estereotipa e produz o sujeito. É importante lembrar que especulações sobre o futuro de uma geração podem se equivocar e o que sabemos até o momento sobre desenvolvimento infantil deve ser tomado mais como norte, para que se cuide das crianças, do que como determinismo".

A relação deve continuar

Com o afastamento social, os avós, uma das principais redes de apoio das famílias, também sofrem junto. "Não participar desse momento e das vidas dos netos diariamente causa uma tristeza imensurável, que pode, inclusive, abrir quadros de ansiedade e depressão. Por isso, muitas famílias têm buscado por soluções", diz Francielle Tosatti, pediatra da Sociedade Brasileira de Pediatria, especialista em Emergências Pediátricas pelo Instituto Israelita Albert Einstein, filha de Mari e Vilson.

Como alternativa para unir a família e estar presente, os pais têm investido no que é viável agora. "O contato, ainda que virtual, é recomendado, necessário e fundamental tanto para os avós quanto para os pais e netos. O conceito de 'microbolha' tem funcionado muito bem em diversas esferas. Os pais, já devem estar com os cuidados em dia pela chegada do bebê, praticando o isolamento social, o uso de máscaras e a higienização das mãos, que são atitudes que também protegem os avós. NESSE CONCEITO, CABE A CADA FAMÍLIA A CONSCIÊNCIA DE VIABILIZAR A EXISTÊNCIA DA SUA BOLHA, ASSUMINDO TODOS OS CUIDADOS UM PELO OUTRO", pontua.

Mas lembre-se: bom senso é a chave. Antes de receber idosos, assegure que não está contaminado, e o ideal, se possível, é que a família faça o isolamento junta, sem vai e vem. Apesar de tudo, a Dra. Fernanda Pepicelli, ginecologista e obstetra pela Febrasgo, mãe de Rafael, destaca o fortalecimento de vínculos nesse período: "A pandemia fez com que as mães ficassem mais tempo com os bebês. Antes uma boa parte voltava à rotina de 8 horas no escritório aos 4 meses. Minhas pacientes estão conseguindo ter amamentação exclusiva até os 6 meses e um acompanhamento mais próximo do desenvolvimento. Então, mesmo com todo estresse, acredito que teremos benefícios para estes bebês por conta de um convívio mais próximo". Essa é a mentalidade agora. Uma pesquisa do Google provou isso ao constatar que o interesse de buscas por esperança bateu recorde no Brasil em 2020. Seguimos com as lições, aprendizados e presentes (às vezes, um pouco chorões) que esse período deixa. &

Não se deixe de lado

TALVEZ NUNCA TENHA HAVIDO UM MOMENTO TÃO IMPORTANTE PARA FALAR SOBRE A SAÚDE MENTAL PARENTAL COMO ESSE. SAIBA ALGUNS CUIDADOS PARA INCLUIR NA ROTINA PARA MELHORAR O SEU ASTRAL

- Converse com amigos, familiares ou um terapeuta
- Escreva em um diário descrevendo as dúvidas e angústias, alegrias e expectativas
- Tenha um hobbie: dance, cante, faça ioga, leia um livro
- Mantenha contato com seu médico de confiança durante o pré-natal e pós-parto
- Tenha uma alimentação saudável e equilibrada
- Atualize a caderneta de vacinação
- Na medida do possível, preze pela qualidade do sono
- Pratique atividades físicas (indicadas e aprovadas pelo seu médico)

FONTE: DRA. FRANCIELLE TOSATTI, PEDIATRA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, ESPECIALISTA EM EMERGÊNCIAS PEDIÁTRICAS PELO INSTITUTO ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, FILHA DE MARI E VILSON; DR. PAULO TELLES, PEDIATRA PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, PAI DE LEONARDO E CAROLINA; KARINA WEINMANN, NEUROPEDIATRA, FILHA DE JACIRA E HUGO; DRA. FLÁVIA OLIVEIRA, PEDIATRA PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, MÃE DE PEDRO E LUCAS.

PÕE PRA FORA

AS LÁGRIMAS DE UMA CRIANÇA MAIS VELHA PODEM SER MAIS DIFÍCEIS DE INTERPRETAR DO QUE AS QUE EXPERIMENTOU QUANDO ERAM BEBÊS. MAS DE ONDE ESSE CHORO VEM? CONHEÇA OS PRINCIPAIS GATILHOS E ALGUMAS ESTRATÉGIAS SURPREENDENTEMENTE CALMANTES PARA TE AJUDAR NESSE MOMENTO

POR SUNNY SEA GOLD

Em uma manhã, dez minutos antes de sair de casa para ir à pré-escola, minha filha de 5 anos surtou sobre as leggins. Para enlouquecer! Pirar! As lágrimas que não paravam de rolar pelo rosto dela eram de quebrar o coração – mas também frustrantes, porque, poxa, são apenas calças e nós tínhamos que ir. Meu marido e eu nos revezamos para acalmá-la e distraí-la, mas por fim acabamos levando ela porta afora, enquanto ainda lamentava.

Independentemente, se faz sentido para você ou não, o choro de uma criança sempre está passando uma mensagem, de acordo com Diana Divecha, professora assistente clínica no *Yale Child Study Center* e *Yale Center for Emotional Intelligence*. Seu filho não é apenas um bebê chorão. "O conteúdo da mensagem muda dependendo de onde está no sentido de desenvolvimento e o que está acontecendo. Mas não importa qual seja o gatilho, as lágrimas fazem com que você saiba que seu filho precisa de um pouco de ajuda para controlar as emoções e ser capaz de seguir em frente", defende. Aqui estão as mensagens escondidas que os soluços das crianças podem estar te contando e formas de ajudar.

FOTO PRISCILLA GRAGG

“Eu estou exausto”

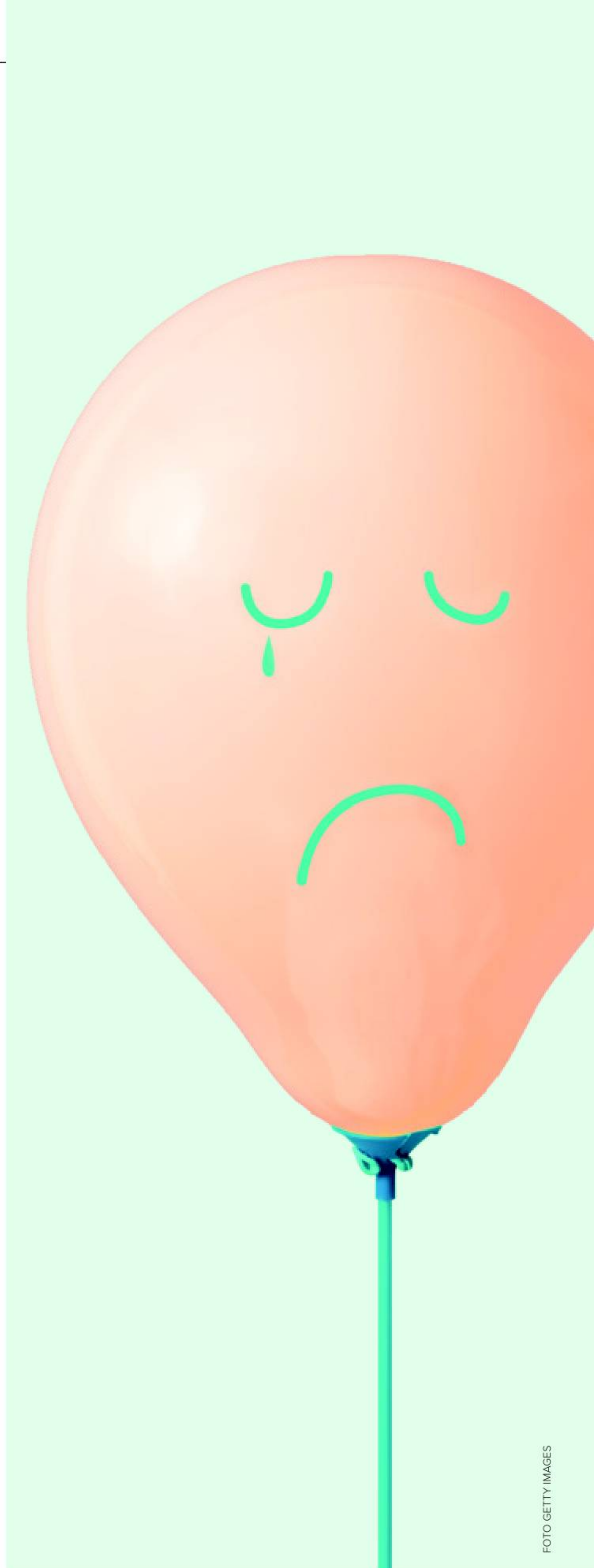
Quando uma criança (ou adulto) está muito cansada, o corpo libera adrenalina extra e cortisol para tentar manter-se alerta — os mesmos hormônios liberados em resposta para o estresse. Dawn Huebner, psicólogo clínico e autor de *What to Do When You Worry Too Much* (O que fazer quando você se preocupa muito, em tradução livre) explica que esses hormônios podem nos fazer mais vulneráveis a irritação ou choro. O RACIOCÍNIO CEREBRAL DE UMA CRIANÇA AINDA ESTÁ EM DESENVOLVIMENTO, tornando muito difícil para ela controlar os próprios impulsos e emoções quando está esgotada.

COMO AJUDAR? Uma vez que você nota que as lágrimas são de cansaço, não tente negociar ou convencer seu filho que está sonolento. "Apenas coloque ele na cama o mais rápido possível. CRIANÇAS CANSADAS NÃO CONSEGUEM LIDAR COM NENHUM TIPO DE FRUSTRAÇÃO E ESSE NÃO É O MOMENTO PARA TENTAR CONVERSAR COM ELAS", sugere Eileen Kennedy-Moore, psicóloga infantil clínica e autora do livro What's My Child Thinking? (O que meu filho está pensando, em tradução livre). Se isso acontece com frequência, repense como a sua família prioriza o sono. "Talvez, você precise limitar o uso de tela à noite ou rever o tempo de ir para cama", acrescenta.

“Eu estou sobrecarregado”

Estudos mostram que 10 a 35% das pessoas são mais sensíveis a sons, luzes e confusões do que outras. Como crianças, elas podem ficar sobrecarregadas e cair no choro em situações barulhentas ou caóticas, como festas de aniversário. "Isto não é um transtorno sensorial, mas apenas uma diferença natural de biologia e personalidade", pontua a pesquisadora de psicologia Jadzia Jagiellowicz, que estuda e trata pessoas altamente sensíveis.

COMO AJUDAR? Lembre-se que chorar pode ser benéfico para as crianças. O psicólogo Dawn Huebner destaca: "Nós geralmente pensamos que é nosso trabalho fazer as crianças pararem de chorar, mas isso é um equívoco". SEU FILHO ESTÁ COMPARTILHANDO OS MAIORES SENTIMENTOS COM VOCÊ, então ao invés de tentar conter as lágrimas dele, ajude-o a identificar o que está acontecendo dizendo algo como: "Essa foi difícil. Você está realmente chateado. Eu estou bem aqui e posso te ajudar".

FOTO GETTY IMAGES

5 MANEIRAS DE MANTER SUA CALMA DURANTE UMA BIRRA

A melhor coisa que você pode fazer quando o seu filho está surtando é se manter calma, pois o seu estresse pode piorar a situação. Não importa o que aconteça, não chame seu filho de bebê chorão, nem na sua mente. "Isso diz a seu filho que as emoções dele não importam e pode tornar difícil para ele lidar com os sentimentos mais tarde na vida", opina a Dra. Ariana Anderson, de UCLA. Teste uma dessas estratégias para esfriar o clima:

➔ Lembre-se: "Ele é apenas uma criança pequena":
O Dr. Tovah Klein defende: "Seu filho precisa que você seja uma pessoa racional em momentos de muita emoção, porque ele não pode ser". O especialista usava esse mantra quando os filhos eram mais novos.

➔ Pause. É isso, só dê uma pausa:
Tire um intervalo de 30 segundos quando estiver ficando brava, sugere a Dra. Diana Divecha, de Yale. "Naquele tempo em que estiver entre explodir e encontrar uma resposta, lembre-se da sua melhor versão paterna ou materna e como pode personificar isso agora", aponta.

➔ Imagine você balançando em uma tempestade:
A birra de uma criança pode parecer loucura no momento, mas irá passar. "Visualize uma tempestade soprando. Você está vendo dos bastidores, calma, sem julgamento, mas esperando", completa. Resumindo, não deixe o vento te "arremessar".

➔ Respire devagar e inspire suavemente:
Use essa técnica para ativar respostas relaxantes no corpo, que irão te ajudar a se acalmar. A Dra. Diana Divecha conta que você não precisa esconder isso do seu filho: "Você está mostrando a ele, de uma maneira segura, que você também tem grandes emoções, além de demonstrar o que ele pode fazer se sentir da mesma forma".

➔ Coloque sua mão no seu coração:
Qualquer tipo de toque, até de si mesma, libera o hormônio de relaxamento ocitocina, segundo Dawn Huebner.

Seu filho está compartilhando os maiores sentimentos com você, então ao invés de tentar conter as lágrimas, ajude-o a identificar o que está acontecendo

"Alguma coisa dói"

Os choros dos bebês por conta de alguma dor costumam ser mais altos e intensos, com poucos respiros, enquanto choros de irritação são menos agudos e mais irregulares, segundo Ariana Anderson, professora e estatística na UCLA, que estuda padrões acústicos do choro infantil. POR VOLTA DOS 3 A 4 ANOS DE IDADE, AS CRIANÇAS TAMBÉM PODEM CHORAR EM ANTECIPAÇÃO À DOR, diz a psicóloga Eileen Kennedy-Moore: "Agora eles são capazes de olhar para o futuro e imaginar que algo, como tirar uma farpa ou ser atingido por um objeto, irá machucar".

COMO AJUDAR? Um toque físico suave ou abraço irá liberar ocitocina no corpo – um analgésico natural poderoso. Uma compressa de gelo também pode oferecer um efeito calmante se qualquer queda ou inchaço causa as lágrimas.

Se o seu filho está com medo de dores futuras, como vacina, primeiro diga: "Elas são assustadoras para você e você está com medo que machuque", esclarece Dawn Huebner, e parta direto para a solução do problema: "Se você está aguardando no consultório médico, pode distraí-lo contando: "Finja que meus dedos são velas de bolo", enquanto mexe eles, e repita: "Faça o seu melhor para assoprar!". Se ainda está em casa, seja empática e descreva o que irá acontecer, passo a passo. UMA DICA É PLANEJAR ALGUMA ATIVIDADE LEGAL PARA DEPOIS DA VACINAÇÃO, NÃO COMO UMA RECOMPENSA POR SER "BONZINHO", mas como uma forma de oferecer algo pelo qual aguarde com expectativa, para tirar um pouco a mente da picada.

“Eu preciso de comida, agora!”

Assim como os adultos, algumas crianças ficam bravas quando não comem por um tempo e o nível de açúcar no sangue cai. Tenha em mente que as crianças geralmente precisam comer a cada 3 ou 4 horas durante o dia, sendo, três refeições e dois lanches, de acordo com a Academy of Nutrition and Dietetics. Sem o combustível adequado, os processos de pensamentos, aprendizagem e regulação emocional do cérebro desaceleram.

COMO AJUDAR? Se você sabe que tem um filho especialmente sensível à fome, se planeje e leve lanches quando for sair. Você também deve manter uma barra de proteína de "emergência" ou frutas no seu carro. “CRIANÇAS MAIS NOVAS NÃO SÃO CAPAZES DE COLOCAR A FOME NA ESPERA E ESPERAR PARA COMER DA MESMA FORMA QUE OS ADULTOS FAZEM, então são muito mais propensas a chorar ou ‘se desfazer’ quando as reservas estão mais baixas”, pontua Dawn Huebner. Caso note que seu filho está sempre com fome quando você está preparando o jantar, ofereça um aperitivo de cenouras bebês, salada ou fatias de maçã. Também evite perguntar para ele o que quer comer, apenas dê algo que saiba que irá aceitar. Lembre-se que eles não conseguem pensar com clareza agora, e oferecer opções traz maiores chances de levar à frustração.

“Eu me sinto culpado”

Por volta dos 3 anos de idade, as crianças começam a sentir empatia pelas outras pessoas e podem chorar quando magoam alguém ou fazem algo errado. Essa reação é tanto um sinal de remorso verdadeiro quanto um esforço não consciente para evitar se meter em problema, de acordo com Eileen Kennedy-Moore. O medo pode ser outra razão para essas lágrimas de culpa, principalmente nos mais novos, complementa Tovah Klein, diretor do *Barnard College Center for Toddler Development e autor de How Toddlers Thrive* (Como as crianças pequenas se desenvolvem, em tradução livre): Seu filho pode pensar: ‘Se eu fizer algo ruim, você não irá me amar mais?’”.

COMO AJUDAR? Ensine a criança como reparar o erro para que possa superar essa situação. Por exemplo, se destruiu o castelo de LEGO da irmã, pergunte ao seu filho: “O que você pode fazer para ajudá-la a se sentir melhor?”. Talvez, ele irá sugerir que reconstrua além de dizer que sente muito, ou você pode encorajá-lo a chegar a essa conclusão.

Independentemente se faz sentido para você ou não, o choro de uma criança sempre está passando uma mensagem. O conteúdo que muda dependendo do desenvolvimento e realidade

"Eu estou com medo"

Ter medo é uma emoção normal e saudável que ajuda nós, humanos, a sobreviver. E as crianças geralmente choram quando algo oprime a razão. "Coisas que acontecem de repente ou inesperadamente são assustadoras, porque uma criança tem dificuldade para dar sentido àquilo", afirma Dawn Huebner. É por esse motivo que um bicho de estimação mais agitado ou uma descarga muito alta pode levar a lágrimas nos pequenos. Lá pelos 3 anos, a imaginação do seu filho floresce e ele deve começar a ter medo de coisas que nunca o incomodaram antes, como animais ou escuro.

COMO AJUDAR? O psicólogo recomenda enfatizar, mesmo que o medo dele pareça totalmente irracional, e recomenda que escute: "Em termos da função cerebral, se sentir ouvido realmente ajuda as crianças a se acalmarem. Pense nisso: se você está chateado e alguém diminui isso ou tenta consertar imediatamente, na maior parte das vezes faz com que se sinta pior". Assim, você pode começar dizendo algo como: "Isso parece muito assustador para você", depois encoraje seu filho afirmando que sabe que ele é forte o suficiente para encarar isso, mesmo que esteja com medo.

"Eu estou bravo"

Ah, as lágrimas de frustração... Quando seu filho bate o pé, grita ou soca a porta, lembre-se que crianças pequenas têm pouco controle emocional. O choro de raiva pode vir quando algo não é justo, ou alguém impediu seus planos, ou ele não conseguiu o que queria. Tovah Klein esclarece: "As áreas do cérebro do seu filho que irão ajudá-lo a ser mais flexível ainda estão em desenvolvimento. GRITAR É UMA REAÇÃO IMPULSIVA, NÃO UMA ESCOLHA". Mesmo crianças com 8 ou 9 anos não possuem tanto controle emocional quanto os adultos.

COMO AJUDAR? Diga ao seu filho: "Você está realmente bravo. Você queria vestir chinelo, mesmo estando frio lá fora", para os mais velhos, teste: "Cara, você parece bem frustrado. Eu sei o quanto você gostaria de ir". A EMPATIA VAI TE AJUDAR A LIMPAR AS LÁGRIMAS – NÃO IMPORTA O QUE AS TENHA CAUSADO. &

Primeiro escute, depois conserte

Não se apresse nessa parte. Ouça o lado do seu filho da história e espere até ver a postura ou expressão dele mais leve - um sinal de que ele está pronto para escutar seu conselho ou explicação. "Os adultos tendem a pular rapidamente a questão emocional para encontrar uma solução, mas as crianças não são capazes de escutar até que se sintam completamente ouvidas", defende Eileen Kennedy-Moore.

Prepare o ambiente

Algumas crianças gostam de um abraço e outras precisam de espaço. "É uma forma do seu filho aprender a se acalmar sozinho", revela Ariana Anderson. Sem fazer com que a criança sinta que está sendo banida por chorar, pergunte se ela quer um momento a sós com livros e um cobertor ou se prefere um lugar de tranquilidade e silêncio no quarto.

Pegue uma compressa de gelo

Espirrar água fria ou colocar algo frio na testa, olhos ou bochechas da criança pode ajudá-la a espairecer uma emoção intensa específica. A sensação de frio estimula a resposta que automaticamente diminui a respiração, acalma o corpo e reduz a temperatura emocional. Apenas se certifique de perguntar para seu filho antes de seguir esses passos.

Radicalize

Para crianças que choram com frequência, as lágrimas podem representar liberar a tensão e melhorar a energia. "Rir é igualmente efetivo, então dance, ou brinque de pega-pega em casa durante a rotina", comenta Dawn Huebner, que finaliza: "É como liberar a válvula de pressão".

FOTO PRISCILLA GRAGG

BEBÊ

Crescendo fora da bolha

O PRIMEIRO ANO DO BEBÊ TRAZ UM DESAFIO ATRÁS DO OUTRO, MAS ISSO NÃO É SINÔNIMO DE PROBLEMA. NA VERDADE, ESSA É A PROVA DE QUE ELE ESTÁ SE DESENVOLVENDO BEM E QUE PELA FRENTE VEM MUITA COISA BOA

POR MELODY WARNICK com colaboração de CECÍLIA MALAVOLTA, filha de Iêda e Afonso

Para o bebê, os dias são bem tranquilos: ele dorme (muito), come e as pessoas ao redor o enchem de carinho e atenção. E, honestamente, seria ótimo se pudéssemos manter a vida dele assim, leve e feliz, livre de qualquer tipo de problema – mas a realidade é bem diferente disso, ainda bem! Seu filho vai passar por momentos e fases do desenvolvimento que vão ensiná-lo a lidar com qualquer tipo de situação.

E você tem papel fundamental nisso tudo. Afinal, expor a criança e deixar que ela vivencie alguns acontecimentos como, por exemplo, cair e ralar o joelho, fará toda a diferença para o adulto que ela vai se tornar. ISSO PROVA QUE APESAR DE QUALQUER COISA, TUDO FICA BEM E SEMPRE PODEMOS APRENDER COM AS SITUAÇÕES. É assim que valores como autoestima, perseverança e coragem são construídos.

MATÉRIA PUBLICADA NA EDIÇÃO 591 E ATUALIZADA EM FEVEREIRO/2021 | FOTO ULLA NYEMAN

1

Cair no chão (mais de uma vez)

Junto com os movimentos de aprender a andar, é bem provável que seu filho ganhe também pequenos roxos e arranhões – nada muito sério, MAS O SUFICIENTE PARA FAZER VOCÊ QUERER EMBRULHÁ-LO EM UM PLÁSTICO BOLHA.

Benefícios: Levantar depois de levar um tombo é algo simples, mas ajuda a criança a entender que enfrentar um problema não a impede de atingir seus objetivos. Além disso, alguns sinais físicos (como as manchas roxas e arranhões) são a prova de que ela está fazendo exatamente o que deveria ser feito – até porque alguns machucados só aparecem por causa de uma brincadeira ou fazendo alguma atividade. Esse é o melhor momento para você ensinar ao seu filho que, quando algo dá errado, ele deve tentar novamente.

Essas situações vão ensinar, na prática, valores como autoestima perseverança e coragem

Sentir a dor da vacina

Tomar vacina pode não ser a coisa mais legal do mundo e ainda pode doer. Mas, acostume-se: durante o primeiro ano de vida, o número de vacinas que o bebê vai tomar é maior do que ao longo da vida inteira.

Benefícios: Muito além disso, ELA É ESSENCIAL PARA IMUNIZAR SEU FILHO DE MUITAS DOENÇAS e garantir que outras crianças não sejam contaminadas também – ou seja, as lágrimas valerão a pena. Ele sentirá dor por alguns minutos, mas estará protegido para a vida toda de males como o sarampo, tétano e hepatite, por exemplo.

Pegar no sono sozinho

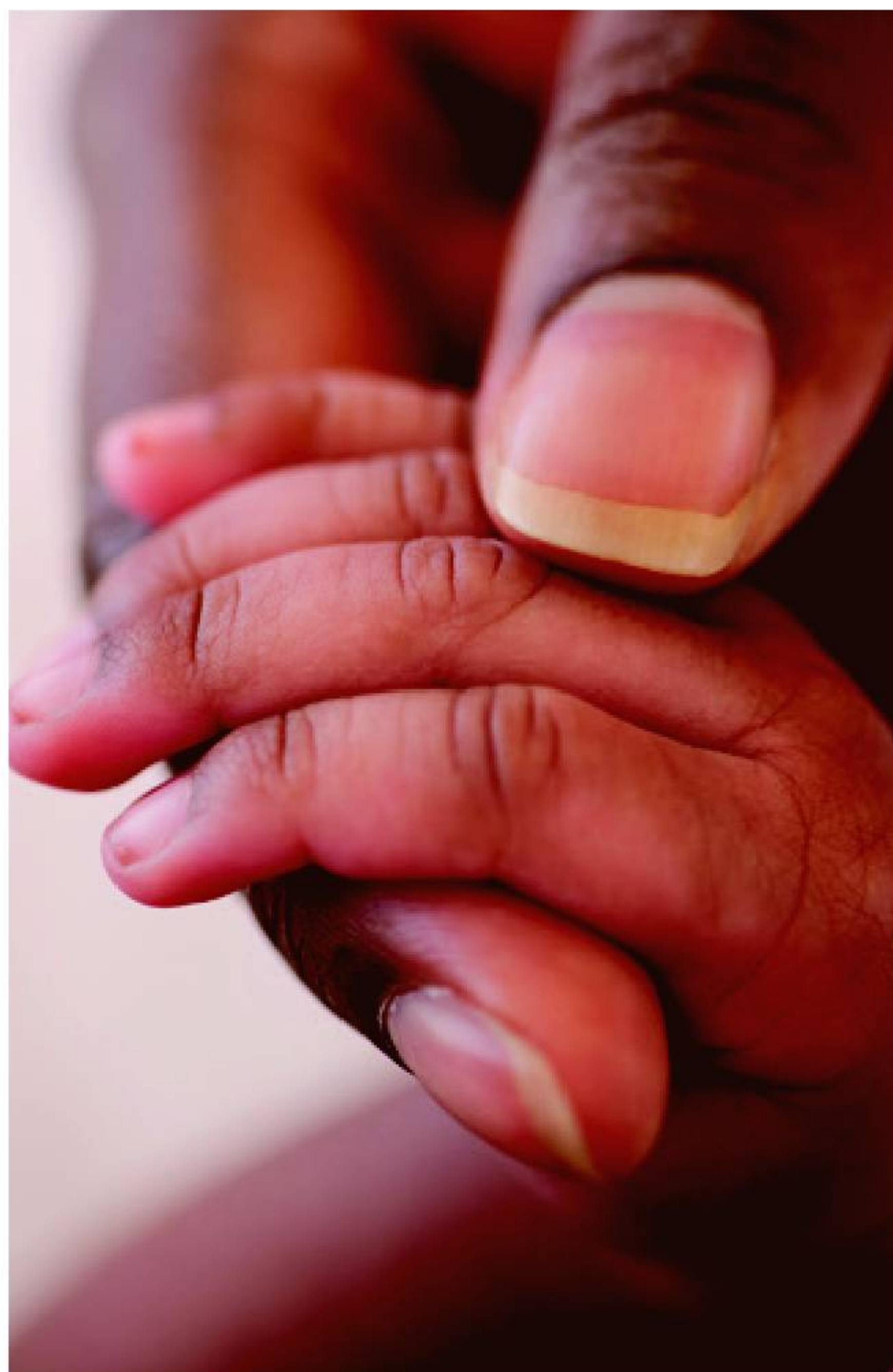
Muitos bebês aprendem a dormir sozinhos quando completam quatro meses, um processo que vem acompanhado de muito choro. MAS ISSO NÃO SIGNIFICA QUE TODA VEZ QUE ELE CHORAR VOCÊ DEVE IR ATÉ O QUARTO. "Os pais acreditam que, se eles deixarem a criança chorar muito, ela não se sentirá amada", explica Aaron Kaweblum, pediatra na cidade de Boca Raton, na Califórnia, Estados Unidos. Ir até a criança quando ela está chorando pode bloquear suas habilidades de se acalmar sozinha.

Benefícios: Um bebê que consegue pegar no sono sozinho após uma agitação sabe que ele não precisa de ninguém para resolver um problema ou se adaptar a uma situação. Além disso, tanto ele, quanto você terão uma noite de sono melhor após essa mudança de comportamento.

4

Ficar ansioso por causa da distância

A ansiedade da separação aparece quando o bebê tem entre 8 e 14 meses e é uma das coisas mais difíceis de lidar, já que tanto você quanto ele vão sofrer com o momento de despedida (mesmo que por poucas horas). Geralmente acontece quando a licença-maternidade acaba e seu filho passa a ficar com babá, algum conhecido ou vai para a creche.

Benefícios: Ficar longe dos pais e passar o dia com outras pessoas pode parecer assustador no começo, mas isso FARÁ COM QUE A CRIANÇA APRENDA A CONVIVER E LIDAR COM PERSONALIDADES DIFERENTES DAS QUE ESTÁ ACOSTUMADA. Ou seja, no futuro ela será uma pessoa mais tolerante. Além disso, ela também vai entender o fato de que estar longe da família não significa que ela não é amada.

Lidar com pessoas diferentes desde cedo fará seu filho se tornar um adulto mais tolerante

Ficar doente

Uma notícia: você não vai conseguir proteger seu filho de tudo e de todos. Em algum momento ele vai ficar doente, provavelmente durante o primeiro ano de vida.

Benefícios: Bebês que adoecem durante o primeiro ou segundo ano de vida DESENVOLVEM IMUNIDADE MAIS FORTE DO QUE OUTRAS CRIANÇAS QUE FICARAM PROTEGIDAS o tempo todo, como se estivessem em uma bolha. Mas saúde é assunto sério e o fato de estar ganhando imunidade não exclui a necessidade de ir ao médico quando seu filho ficar doente.

Sentar e não conseguir deitar novamente

Os bebês geralmente começam a ficar sentados sozinhos entre os seis e dez meses. DEPOIS DESSA CONQUISTA, VEM A PRÓXIMA FASE: DEITAR DE NOVO SEM AJUDA DOS PAIS. Nessa hora, ele pode travar e não saber como fazer – e daí começa tudo de novo.

Benefícios: Como qualquer outra habilidade, sentar e deitar o corpo sem que alguém auxilie nesse processo pede prática. Ou seja, quanto mais o bebê for estimulado a tentar, mais rápido ele vai conseguir desenvolver essa parte da coordenação motora. POR ENQUANTO, AJUDE SEU FILHO A SE SENTAR E A DEITAR E, AOS POUCOS, INCENTIVE-O A FAZER SOZINHO. Quando você menos esperar ele já vai conseguir fazer tudo sem a sua ajuda. &

FOTOS ALEXANDRA GRABLEWSKI/ GETTY IMAGES

Tudo em *cima*

OS CUIDADOS COM A SAÚDE DEVEM SER PRIORIDADE DESDE OS PRIMEIROS DIAS DE VIDA. OS EXAMES DE ROTINA SÃO FUNDAMENTAIS PARA GARANTIR A QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS HOJE E NO FUTURO. PROCURE O SEU PEDIATRA DE CONFIANÇA E ESTEJA EM DIA COM O CHECK-UP DO SEU FILHO

POR YULIA SERRA, filha de Suzimar e Leopoldo

FOTO GETTY IMAGES

Não é novidade para ninguém que manter a saúde em dia deve ser uma prioridade para toda a família. Não são apenas os adultos que precisam realizar check-ups periódicos, esse deve ser um hábito iniciado desde os primeiros dias de vida do bebê, ou melhor dizendo, desde a descoberta da gestação. Porém, com a chegada e propagação do coronavírus no Brasil, a população foi orientada a ficar em casa e, seguindo essa recomendação, muitos não foram a um hospital ou centro de saúde por medo de se infectar.

Segundo um estudo do Trocando Fraldas em junho de 2020, PELO MENOS 61% DOS BRASILEIROS DEIXARAM DE IR A UMA CONSULTA MÉDICA DESDE QUE A PANDEMIA COMEÇOU. Outra pesquisa mais recente, de novembro, constatou que 63% da população do país ainda tem medo de contrair covid-19. Diante do cenário atual, a Dra. Cristiane Mayra Adami, otorrinolaringologista especialista pela Sociedade Brasileira de ORL e médica colaboradora do Hospital Paulista de Otorrinolaringologia, mãe de Mateus e Lucas alerta: "As consultas de rotina não podem ser canceladas na pandemia, mas adiadas". A ESPECIALISTA DEFENDE QUE É NA PRIMEIRA INFÂNCIA QUE O INDIVÍDUO IRÁ SE FORMAR, TANTO FÍSICA QUANTO INTELECTUALMENTE, por isso o acompanhamento com o pediatra deve ser uma rotina, já que ele será capaz de delimitar o que é normal e o que não é normal.

"Os exames de rotina funcionam como uma triagem para descobrir alterações, tratá-las e curar as pessoas", aponta, e o tempo é precioso nesse sentido. A Dra. Ludmila de Freitas Ventura Simões, Coordenadora do Berçário e UTI Neonatal e Vice Diretora Clínica do São Cristóvão Saúde, mãe de Gustavo, reforça esse posicionamento: "QUANTO MAIS CEDO ALGUM PROBLEMA FOR IDENTIFICADO E O TRATAMENTO INICIADO, MAIORES SERÃO AS CHANCES DE SUCESSO E DE A CRIANÇA TER UMA VIDA NORMAL". Através dessas consultas, serão monitorados pontos importantes como o desenvolvimento físico, neuropsicomotor e intelectual.

Pensando no futuro

A médica destaca a importância de confiar no médico que escolheu para cuidar do seu filho, uma vez que embora existam protocolos, é necessário oferecer um serviço especializado. "Cada criança e cada família são únicas e, portanto, devem ser tratadas de maneira individualizada", acrescenta. Ela também opina que frequentemente os exames de rotina parecem ter um certo "efeito tranquilizador" para os pais, mas ao mesmo tempo devem ser muito bem indicados e acompanhados pelo pediatra responsável. A Dra. Caroline Peev, pediatra e alergista, médica plantonista e chefe de plantão do Sabará Hospital Infantil, filha de Eliana e José Luiz, levanta essa bandeira e justifica: "Temos que realizar uma orientação adequada para não expormos desnecessariamente a criança a dor e traumas". Mas com o acompanhamento consciente e especializado, a alergista dá algumas dicas aos pais para não perderem nenhum prazo e se organizarem, como ter uma agenda com as datas programadas, um calendário ou caderneta da criança para agendar a próxima consulta ao sair do atendimento daquele dia e fazer os cuidados no dia a dia.

Esse cuidado fará diferença não apenas neste período de vida, mas para o futuro, uma vez que ela garante que a avaliação periódica cuidadosa na primeira infância é fundamental para formar adultos saudáveis. EMBORA PAREÇA DISTANTE, É HOJE, QUANDO AINDA SÃO PEQUENOS QUE VOCÊ IRÁ CONSTRUIR ESSE TERRENO. A Dra. Daniela Piotto, consultora em pediatria do Fleury Medicina e Saúde, membro da Sociedade Brasileira de Pediatria, mãe de Júlia e Laura, pontua: "O check-up infantil não se resume a apenas exames, mas sim consultas regulares com pediatra, justamente para avaliar a criança como um todo. Os pediatras têm o desafio de garantir a qualidade de vida aos adultos que irão chegar até os 100 anos".

A médica destaca que o diagnóstico precoce é fundamental para um bom prognóstico e o indivíduo crescer saudável. Acima de tudo, ela volta a retomar a necessidade de não cancelar as consultas de rotina. "É importante que os pais tenham chance de conversar com o pediatra, muitos estão acessíveis virtualmente nesse momento de insegurança", diz. "A telemedicina nos deu oportunidade de atender pacientes que nunca teriam contato com o especialista, ou demorariam um ou dois anos para conseguir um atendimento", acrescenta a especialista que já atendeu pessoas no norte, nordeste e sul do Brasil estando em São Paulo.

Sem neura

6 DICAS PARA AJUDAR AS CRIANÇAS A PERDEREM O MEDO DE IR AO MÉDICO

Confiança sempre
A sensação dos adultos irá influenciar diretamente no comportamento das crianças, por isso demonstre calma.

Sem segredos
Antecipe para a criança o que irá acontecer para tranquilizá-la antes se for necessário.

Coloque-se no lugar
Os pais podem explicar aos filhos que quando criança também iam ao médico.

Seja o modelo
Você pode pedir ao médico que encene em você como será a experiência, para seu filho ver.

Ponto de apoio
Se o seu filho costuma ter medo de novas situações, leve algum brinquedo que ele tenha identificação.

Direto ao ponto
Avalie a razão do medo. Pode ser que a causa dele não seja a visita ao médico. O diálogo é um ótimo caminho.

FONTE: **BRUNO CESAR AFONSO**, PSICOTERAPEUTA ADULTO E INFANTIL, FILHO DE ANTÔNIO E KÁTIA ROSANA

Marca na agenda

CONFIRA ALGUNS DOS EXAMES DE ROTINA QUE OS BEBÊS E CRIANÇAS DEVEM REALIZAR

- Teste do pezinho
- Teste da orelhinha
- Teste do olhinho
- Teste da linguinha
- Teste do coraçãozinho
- Hemograma
- Exames de urina e fezes
- Vacinação
- Exames do coração
- Ultrassonografias
- Avaliação oftalmológica e odontológica

Online e offline

Durante a pandemia, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) liberou a utilização da telemedicina em caráter excepcional, "como meio de evitar o trânsito de pessoas e oferecer assistência a pacientes em situação de isolamento social, conforme preconizado pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pelo Ministério da Saúde". A publicação diz que o pediatra deve se valer do bom senso e visão crítica para oferecer o diagnóstico e tratamento adequados, seguros e eficazes, nos seguintes moldes:

Teleorientação: permitindo que os médicos orientem e encaminhem à distância o paciente que se encontra em isolamento;

Telemonitoramento: que consiste no monitoramento à distância dos parâmetros de saúde e/ou doença;

Teleinterconsulta: garantindo a possibilidade de troca de informações e opiniões entre médicos, para auxílio diagnóstico ou terapêutico.

Daniela supõe: "As consultas de telemedicina ajudaram muito e acredito que vieram para ficar", mas afirma que sempre recomenda, após uma consulta online, que a próxima seja presencial. A Dra. Fernanda Moura, médica pediatra do Hospital da Criança Rede D'or São Luiz, mãe de Fabrício, completa: "O atendimento para as consultas de rotina deve ser mantido, porém é adequado que seja elaborado e respeitado um novo fluxo de atendimento com o objetivo de oferecer assistência segura para todas as famílias, que deve ser constantemente reavaliado conforme a evolução do cenário".

Não deixe para depois

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, para um acompanhamento seguro, O NÚMERO DE VISITAS AO PEDIATRA VARIA CONFORME A IDADE DA CRIANÇA, ALÉM DE TAMBÉM SOFRER ALTERAÇÕES COM AS NECESSIDADES ESPECÍFICAS PARA CADA CASO. A recomendação é de três consultas para os bebês entre 5 e 30 dias de vida, uma vez por mês entre 2 e 6 meses de idade, bimestral a partir dos 7 meses, trimestral após 2 anos, semestrais depois de 6 anos e anuais dos 7 aos 18 ou 19 anos.

"Não deixe de levar seu filho ao pediatra!", pede Fernanda. Para ela, esse acompanhamento linear com o médico de confiança também permite descobrir a necessidade de aumentar ou reduzir a quantidade de consultas. Por exemplo, alguma predisposição genética ou alteração nos exames de rotina pode levar a um acompanhamento mais frequente e até prescrever novos testes e análises. É o que expõe a Dra. Natasha Slhessarenko, pediatra e diretora médica do Alta Diagnósticos do Delboni, mãe de Marina e Maria Eduarda. "Nesses casos, é necessário um olhar mais atento e curioso". Desde o início da vida, nos famosos mil dias (período que soma a gravidez e primeiros dois anos da criança) é preciso atenção, uma vez que essa fase é essencial para o pleno desenvolvimento do potencial humano. Por isso, a diretora finaliza: "É importante consultar o pediatra em qualquer situação, seja ela presencial ou online, mas acima de tudo é necessário garantir que esse check-up aconteça". &

FOTO GETTY IMAGES

Renove TODAS AS energias

EMBORA SEJAM APENAS ROCHAS, OS CRISTAIS E GEMAS TÊM PROPRIEDADES PODEROSAS QUE PODEM SER USADAS PARA FORTALECER OS LAÇOS FAMILIARES. VEJA COMO ELES PODEM TE AJUDAR A SE CONECTAR COM O SEU FILHO

Era o primeiro dia na pré-escola, e minha filha de 3 anos, Lucy, estava indo de uma rotina em casa para uma grande instituição de crianças na cidade. O lanche estava embrulhado, os formulários de soneca também, o uniforme azul e caqui passado, e ela estava pronta para ir ao ônibus escolar. Mesmo assim, eu senti que algo estava faltando. "Aqui está uma turmalina, para bravura", disse, pegando uma pedra preta brilhante da prateleira e colocando no bolso de Lucy, ciente de que ENTREGAR UM CRISTAL A ELA AO INVÉS DE UM BICHO DE PELÚCIA IRIA COM CERTEZA ME ROTULAR COMO UMA "MÃE NO MUNDO DA LUA" se a professora visse. Ou talvez, não.

CRISTAIS, ROCHAS E GEMAS SÃO CARREGADOS DE VÁRIAS CARACTERÍSTICAS ESPIRITUAIS E RECENTEMENTE SE POPULARIZARAM. O bem-estar que eles trazem se tornou tendência e agora está caindo na realidade dos pais e na criação dos filhos. Mesmo pais céticos e racionais parecem intrigados com o potencial impacto. "Eu me considero muito pé no chão, mas tem tanto sobre a parentalidade que é um mistério, que é incompreensível. Então se eu penso que um quartzo rosa ajuda a acalmar nossa família, por que eu não manteria perto da mesa de jantar para evitar um ataque de birra?", questiona Melissa Stewart, mãe de dois, do Colorado. Eu me sinto da mesma forma.

FOTO TED + CHELSEA CAVANAUGH

Durante a gravidez e durante o primeiro ano de vida da minha filha, eu devo ter lido mais de 100 livros sobre o assunto, de parentalidade ao desenvolvimento infantil. Entrei em mais de 30 grupos de pais no Facebook. Agendei alertas para algumas palavras-chaves para que sempre estivesse atualizada sobre as últimas pesquisas. Mas, às vezes, eu não estou procurando por fatos, e, sim, algo que não pode ser comprovado.

Sinal do bem

Embora os cristais sejam realmente apenas rochas, muitos tipos de rochas têm propriedades poderosas. "Tudo no planeta é energia, e diferentes tipos de cristais têm diferentes frequências vibracionais que podem ser usados como ferramentas para ajudá-lo a alcançar seu objetivo", explica Heather Askinosie, cofundador da Energy Muse, uma loja online de cristais, e coautor de Crystal Musa. Ao longo da história, civilizações transformaram gemas em símbolos religiosos, amuletos de boa sorte e talismãs para afastar o mal.

"Eu digo às pessoas que os cristais são como música", diz Emelie Collet, uma certificada praticante de terapia com cristais e mãe de quatro crianças. "A maneira como você se sente quando está ouvindo hip-hop é muito diferente de como você se sente ao ouvir música clássica, e isso está relacionado aos ritmos e vibrações de cada gênero. De um modo geral, OS CRISTAIS ATUAM DA MESMA MANEIRA. VOCÊ PODE NÃO SER CAPAZ DE VER A FORMA COMO FUNCIONAM, MAS ISSO NÃO SIGNIFICA QUE ELES NÃO ESTEJAM FAZENDO NADA", concluiu ela.

Um toque de mágica mineral

Defensores dos cristais acreditam que as pedras permitem a entrada de energia positiva e regenerativa correndo pelo corpo e a saída de energia negativa. Crê-se que alguns cristais possuem propriedades que beneficiam partes específicas do corpo quando colocados na testa, peito ou estômago. Há alguns poucos estudos convencionais com cristais, mas a pesquisa da Goldsmiths, University of London sugere que o "efeito placebo" pode funcionar.

Os participantes preencheram um questionário para descobrir o nível de crença deles em relação a assuntos paranormais. Depois, foi pedido que meditassem enquanto um grupo segurava um quartzo rosa real e outro um falso, pensando que era verdadeiro. AMBOS OS GRUPOS REPORTARAM SENTIR UM CALOR NAS MÃOS E UM SENTIMENTO GERAL DE BEM-ESTAR, independentemente de estarem com o cristal real ou não.

"Tudo no planeta é energia, e diferentes tipos de cristais têm diferentes frequências vibracionais que podem ser usados como ferramentas para ajudá-lo a alcançar seu objetivo"

Heather Askinosie, cofundador da Energy Muse

FOTOS TED + CHELSEA CAVANAUGH / GETTY IMAGES

Os melhores cristais para as famílias

Partiu dormir
Conhecido por cultivar relacionamentos, bloquear energias negativas e curar a insônia (o que inclui a transição do berço para a cama), a **ametista** é uma pedra prática e positiva para se ter no quarto.

Multiplicando as vibrações
O **quartzo** transparente ajuda a amplificar a energia de qualquer outro cristal, segundo Emelie Collet. Você também pode infundi-lo com a sua própria energia amorosa e dar para o seu filho segurar quando ele estiver nervoso.

Foco no que importa
Se a sua mente está sempre sendo acelerada por dúvidas sobre a maternidade, acredita-se que a linda **fluorita arco-íris** traga clareza mental e te ajude a decidir o que vale e o que não vale a pena pensar sobre.

Tranquilidade e paz
Você dorme toda noite rolando pelo feed do Instagram? **Shungite** promete te proteger da energia eletromagnética e também pode te ajudar a desestressar. Até ir para a cama antes da meia-noite, pela primeira vez em muito tempo.

Confie no instinto
Perfeita para as mães de primeira viagem, a **pedra lunar** é conhecida por canalizar a lua, símbolo da feminilidade. "Conforme você está aprendendo a ser mãe, o cristal pode te ajudar a se lembrar a seguir os seus instintos, até no 3º dia em claro com um recém-nascido", diz Collet.

Em outras palavras, parece que o poder da sugestão (no efeito dos cristais) teve efeito e não o cristal verdadeiro.
Mas isso não significa que esses sentimentos não foram reais. "O efeito placebo não é insignificante. Milhares de estudos apontaram o impacto positivo desse efeito quando comparado com princípios ativos farmacêuticos. E a pesquisa mostrou que pacientes podem melhorar, mesmo quando sabem que estão tomando um placebo", esclarece Alice D. Domar, diretora executiva do Domar Center for Mind/Body Health, em Massachusetts. Tenha em mente também que pequenos cristais geram risco de asfixia, e joias de cura, como colares e braceletes de âmbar podem ter um perigo de estrangulamento para bebês e crianças.
AS PESSOAS QUE PRATICAM A TERAPIA DE CRISTAIS CONCORDAM QUE ESSA PRÁTICA NÃO DEVE FICAR NO CAMINHO DE UM CONSELHO MÉDICO OU CUIDADO HOSPITALAR REGULAR – e que supervisionar as crianças menores com cristais pequenos ou frágeis é essencial. Mas Alice entende o motivo dos pais também realizarem essa abordagem natural para si e os filhos. "Embora estejamos conectados às outras pessoas e máquinas o tempo todo, nós perdemos as maneiras de nos conectar com a Terra. Os cristais podem ser um meio de se reconectar com essa parte vital de nós mesmos", defende.
Os cristais podem te ajudar a discutir emoções e ter conversas mais profundas com seu filho. Por exemplo, se você tem uma tigela de cristais em casa, pode pedir à criança para escolher um e falar sobre o que a forma da gema o remete e o que o faz pensar. (Só não o deixe comer!). "Cristais são ferramentas. Eles não vão conceder seus desejos, mas podem conectá-lo ao seu poder e te ajudar a fazer do seu sonho uma realidade", diz Askinosie.
Uma ideia é passar um quartzo rosa, que é conhecido por amplificar o amor, de mão em mão na mesa de jantar para que todos tenham sua vez para falar sobre a melhor parte do dia ou como um faz-de-conta. Já que são da terra, os cristais são uma ótima porta de entrada para discutir a natureza. No fim do dia, eu sei que a coleção de cristais que eu e minha filha coletamos tem um pé no mundo da lua. Mas não é como se essa terapia estivesse superando a escovação dos dentes ou hora de leitura na rotina. Eu amo como os cristais se tornaram uma ferramenta poderosa para nós. É IMPORTANTE TAMBÉM OLHAR PARA ALÉM DOS CRISTAIS, PARA UMA GRANDE LIÇÃO QUE É: VOCÊ NUNCA ESTÁ MUITO VELHO OU MUITO OCUPADO PARA UM POUCO DE MÁGICA. &

amor em dose dupla

ENGRAVIDAR DE GÊMEOS É UMA EXPERIÊNCIA CHEIA DE SURPRESAS – DESDE O INÍCIO E ATÉ DEPOIS QUE ELES CRESCEM. A BARRIGA FICA MAIOR, OS SINTOMAS SÃO MAIS ACENTUADOS, O PARTO NÃO É TÃO FÁCIL ASSIM E, CLARO, A RECOMPENSA VEM EM DOBRO

MATÉRIA PUBLICADA NA EDIÇÃO 584 E ATUALIZADA EM FEVEREIRO/2021 | FOTO ISTOCK

Embora a alegria e o amor de ter uma gestação gemelar venham em dobro, os cuidados durante a gravidez também são duplicados. Além de ganhar mais peso, provavelmente você precisará de mais vitaminas e será cuidadosamente monitorada pelo seu obstetra. Tudo começa quando no primeiro exame o médico escuta três batimentos cardíacos – já que um deles é do seu coração. E essa é a largada para a maior surpresa da sua vida, a começar pela gravidez de dois, que já é considerada rara. "A POSSIBILIDADE É DE 1 PARA 80. ALÉM DISSO, AS GESTAÇÕES DE GÊMEOS ESTÃO RELACIONADAS COM HEREDITARIEDADE", explica Alfonso Araújo Massaguer, pai de Nicolas, ginecologista, obstetra e especialista em reprodução humana da Clínica MAE em São Paulo.

Tudo em dobro – mesmo!

Já adiantamos que as mudanças no corpo vêm duplicadas desde o início, logo nos primeiros sintomas. SE QUEM ESPERA UM BEBÊ SENTE NÁUSEAS NAS PRIMEIRAS SEMANAS, A MÃE DE GÊMEOS PROVAVELMENTE SENTIRÁ ENJOOS MUITO MAIS FORTES E INTENSOS, seguidos de vômitos durante pelo menos a primeira quinzena de gestação. E não para por aí: um feto extra crescendo, também implica em menos espaço para os seus órgãos. "O coração, estômago e intestino precisam se realocar dentro do corpo para abrigar o crescimento uterino, e isso pode ser mais incômodo na gestação gemelar", explica a enfermeira obstetra Cinthia Calsinski, mãe de Matheus, Bianca e Carolina.

Mas, espera aí: nada disso é motivo para pânico. TER MAIS DE UM FILHO NA BARRIGA É MOTIVO PARA MUITAS MUDANÇAS SIM, MAS TAMBÉM PARA BASTANTE ALEGRIA. Vale ter mais atenção com os sinais que o seu corpo dá, como por exemplo, saber controlar sua energia e identificar o momento de ter um descanso.

O pré-natal e os cuidados médicos durante a gestação também são dobrados. E isso porque é preciso ficar de olho tanto nos bebês, como na saúde da mãe. "O acompanhamento deve ser mais rigoroso, do início ao fim. Incluindo nutricionista, para cuidar do aumento de peso e das necessidades que os fetos terão; fisioterapeuta, para trombose e dor nas costas; além do controle rigoroso de peso, do colo do útero e checar pré-eclâmpsia – que é a pressão alta durante a gravidez", lista Alfonso.

Vale lembrar que a frequência entre as consultas também muda: o espaço entre uma e outra é menor e os exames são feitos em maior número.

"Ter dois bebês dentro da barriga significa sentir os chutes e mexidas até duas semanas mais cedo que o normal, algo em torno das 16 semanas de gestação

FOTO ISTOCK

TIPOS DE GESTAÇÕES GEMELARES

Existem os gêmeos **monozigóticos** ou gêmeos **univitelinos**, que são idênticos geneticamente e possuem características físicas semelhantes. Já os gêmeos **dizigóticos** ou gêmeos **bivitelinos**, não são geneticamente iguais e podem até ter o sexo diferente, é o mais comum.

QUAL A CHANCE?

A possibilidade de engravidar de gêmeos é de 1 para 80 e pode ser maior se houver histórico na família. Mas também pode acontecer por conta do uso de medicamentos para a fertilidade, já que muitas vezes causam a liberação de mais de um óvulo durante o ciclo.

CONEXÃO DESDE A BARRIGA

Acredite se quiser: os gêmeos interagem, se tocam e brincam juntos desde o útero. A descoberta feita em 2011 foi do pesquisador Umberto Castiello, da Universidade de Pádua, na Itália. Ao analisar vídeos em 3D de bebês ainda na barriga da mãe, ele encontrou imagens de gêmeos com 14 semanas de gestação estendendo os braços um para o outro e com 18 semanas eles tocavam um ao outro com mais frequência do que tocavam seus próprios corpos.

40% DOS GÊMEOS INVENTAM SUAS PRÓPRIAS LÍNGUAS

Você já deve ter reparado que os bebês, antes mesmo de aprender a falar, tentam se comunicar em uma língua que só eles entendem – mesmo. Uma pesquisa feita em Roma, na Itália, chama isso de "línguas autônomas" e diz que os gêmeos usam um ao outro como modelos de desenvolvimento da linguagem. É muito fofo, mas desaparece com o tempo, assim que eles aprendem uma língua real.

No Brasil o número de nascimentos de gêmeos cresceu mais de

em uma década

FONTE: SISTEMA DE INFORMAÇÕES SOBRE NASCIDOS VIVOS (SINASC), DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013

Hora do parto

Apesar de o Brasil ser recordista no número de cesáreas – mais de 50% dos bebês nascem assim por aqui – e embora esse número seja ainda maior quando o assunto é gestação gemelar, esse tipo de parto não é regra, mas, sim, questão de segurança. E isso porque a presença de mais de um filho dentro da barriga deixa a precisão das posições por meio do ultrassom mais difíceis.

Mas isso também não significa que o parto normal não é possível. Para que tudo ocorra bem, é importante que o médico tenha experiência no assunto, que o acompanhamento, a posição e os pesos dos bebês sejam bem detalhados até o final. Um dos momentos cruciais em um parto normal de gêmeos é a saída do primeiro bebê, já que o segundo pode mudar de posição depois de "ganhar mais espaço" dentro da barriga da mãe.

Apesar de a idade gestacional média de nascimento de gêmeos ser de 36 semanas, a prematuridade também não é normal. SE VOCÊ TIVER BOM ACOMPANHAMENTO E SEGUIR TODOS OS CUIDADOS É POSSÍVEL LEVAR A GESTAÇÃO O MAIS PRÓXIMO DAS 40 SEMANAS DE MANEIRA SAUDÁVEL. E lembre-se: quanto mais cedo os bebês chegarem, maiores as chances de precisarem ir para a UTI neonatal. &

FERNANDA *Witwytzky*

A MÃE DE SAMUEL E SARA RELEMBRA AS DORES E AMORES DA ESPERA PARA REALIZAR O DESEJO DA MATERNIDADE

POR YULIA SERRA, filha de Suzimar e Leopoldo

Foram 32 tentativas até Fernanda Witwytzky finalmente receber o tão aguardado resultado positivo. O sonho de ter filhos que veio desde que ela se entende por gente não foi tão fácil de realizar e, para compartilhar esse lado B da maternidade e ajudar outras mulheres nesse período de incertezas, escreveu o livro "Enquanto Isso". Grávida novamente, ela conversou com a Pais&Filhos. Confira nosso papo completo a seguir.

FOTO DIVULGAÇÃO

"Aprender a lidar com a espera foi uma das experiências mais ricas que eu passei na vida"

Você sempre sonhou em ser mãe?

FERNANDA WITWYTZKY: Sim. Desde pequena eu sempre falei que queria muito ser mãe. Sou de uma família grande, em que somos três irmãos. Além de querer ser mãe, sempre quis ter muitos filhos e continuar essa tradição.

Como foi o momento em que você e seu marido perceberam que não seria tão simples engravidar?

FW: Depois de um ano tentando engravidar, decidimos buscar ajuda médica e ali percebemos que era muito comum casais tentarem engravidar e não conseguir. Por mais que seja um assunto comum, é pouco falado, e muitas pessoas que conhecemos passam por isso em silêncio.

Como foi receber a notícia de que seria necessário tratamento para engravidar?

FW: Nada fácil! Por mais que ao mesmo tempo também ficamos aliviados de saber o que tínhamos e que poderíamos dar passos mais "certeiros" em direção a uma gravidez. Mas claro que é frustrante saber que algo que poderia ser natural, e que parece ser tão fácil, para nós teria que ser mais doído.

Como foram os anos de espera em questão física?

FW: A única parte difícil na questão física para mim, foi passar por muitos exames invasivos e alguns procedimentos dolorosos. Também tive que fazer uma cirurgia. Isso de certa forma foi gerando muito desgaste para mim.

Como foram os anos de espera em questão psicológica?

FW: Psicologicamente, sim, eu fiquei muito abalada. Comecei a desenvolver transtornos de ansiedade e estava no início de uma depressão quando eu decidi buscar ajuda psicológica. Foi a melhor coisa que eu fiz. Minha psicóloga me ajudou a lidar melhor com os tratamentos, com as tentativas frustradas, e no final também me ajudou muito na gravidez e em relação ao meu medo de perder os bebês.

Vocês realizaram quantas tentativas?

FW: Eu sei este número preciso porque fiz questão de anotar todos os meus ciclos até conseguir engravidar. Foram 32 tentativas.

Qual foi a parte mais difícil de todo o processo?

FW: Ver o tempo passar. Para quem está tentando engravidar, ver os ciclos passarem, a idade chegar e de certa forma ver que seus planos calculados não estão saindo como esperado, é muito difícil. Mas ao mesmo tempo foi o mais precioso de todo o processo. Aprender a lidar com a espera foi uma das experiências mais ricas que eu passei na vida.

"A descoberta de que eu teria gêmeos foi ainda mais especial, pois ficou claro que Deus estava nos presenteando em dobro depois de tudo"

Enquanto Isso (Journal)

Fernanda Witwytzky | Quatro Ventos Editora

Um diário com histórias e aprendizados sobre a espera pela maternidade, repensando e ajustando atitudes

& De onde surgiu a ideia de dividir a sua experiência nas redes sociais? Como foi o retorno?

FW: Eu tentei engravidar por um ano em silêncio. Eu e meu marido, Rafa, compartilhamos apenas com poucos amigos e alguns familiares sobre nossas tentativas. Quando tinha um ano, eu percebi que me faria bem colocar isso pra fora, e ter mais pessoas torcendo e orando por nós neste processo. Na época meu Instagram era pequeno, e ainda assim tive um feedback bem grande de pessoas que estavam passando pela mesma situação e também não tinham coragem ou não se sentiam confortáveis de se abrir sobre o tema. Esse retorno me fez ter a certeza de que eu poderia continuar dividindo um pouco dessa jornada e do que Deus vinha me ensinando.

& Como foi receber o positivo? O que passou pela sua cabeça?

FW: Foi inexplicável! Receber um "sim" depois de uma maratona cheia de "nãos" é uma sensação mágica, eu nunca vou me esquecer! Passava pela minha cabeça todas as cenas de eu fazendo teste no banheiro e dando negativo. Eu nem acreditava que aquilo estava realmente acontecendo comigo!

& E a descoberta de que teria gêmeos?

FW: A descoberta de que eu teria gêmeos foi ainda mais especial do que a descoberta da gravidez. Para mim, foi muito claro que Deus estava nos presenteando em dobro depois de tudo o que havíamos passado.

& Como foi a sua gravidez? Quais foram seus principais medos e alegrias?

FW: A minha gravidez foi um pouco turbulenta. Passei por algumas complicações e possibilidades de perda dos bebês. Não foi nada fácil. Pensei que a gravidez seria um momento tranquilo, e bem mais fácil do que o tempo da espera, mas também foi muito desafiador. Aprendi a confiar em Deus mais ainda.

& Por que você decidiu escrever um livro sobre sua experiência materna?

FW: Eu decidi escrever o livro, porque na época que eu estava passando por um tempo de espera, eu senti falta de encontrar conteúdos que falassem sobre isso e pudessem me ajudar. Senti muito claro no meu coração que era pra eu abrir sobre o que aconteceu comigo pra que isso pudesse ajudar outras pessoas.

FOTOS DIVULGAÇÃO / ACERVO PESSOAL

Fernanda e o marido estão à espera do terceiro filho e compartilharam a notícia com essa foto no Instagram

O que você diria para casais que estão enfrentando os tratamentos de reprodução?
FW: Continuem e encontrem abrigo um no outro. O momento da espera pode ser uma ótima oportunidade para fortalecer o casamento.

Como foi descobrir essa nova gestação?
FW: Foi uma surpresa gigantesca descobrir que eu estava grávida... Jamais imaginei que aconteceria dessa forma tão rápida depois de tudo o que passamos. Por isso o susto! Mas depois passou e ficamos muito felizes e com muita expectativa pelo que virá!

O que passa pela sua cabeça nesse momento em que está grávida novamente?
FW: De primeira me deu muito medo pelo fato de já termos dois bebês pequenos. Quando o baby 3 nascer, os gêmeos ainda vão ser bebês. Fiquei pensando na logística de cuidar deles ao mesmo tempo. Me assustou! Agora consigo ver de forma diferente e enxergar vários lados positivos deles terem pouca diferença de idade.

Com os seus filhos no colo e outro a caminho hoje, qual é o seu maior sonho?
FW: Meu maior sonho é que eles vivam muitos e muitos anos com saúde, e que nunca se esqueçam daquilo que Deus fez na vida deles.

Como a maternidade mudou a sua vida?
FW: Em todos os sentidos possíveis. A nossa vida de hoje não tem absolutamente nada a ver com a vida que tínhamos antes. É maravilhoso e desafiador ao mesmo tempo. Nunca amadurecemos tanto em tão pouco tempo. Filhos nos lembram que a vida não é sobre nós e nem sobre o nosso mundinho. É sair completamente da zona de conforto.

Os gêmeos, Samuel e Sara, são a realização do sonho do casal em aumentar a família

Para você, família é tudo?

FERNANDA WITWYTZKY: *Deus é tudo para mim. Família é plano de Deus, e poder participar disso é maravilhoso. Um sentimento de propósito gigantesco.* &

SEJA UMA MÃE DE PLANTA

Um respiro de natureza

DESCUBRA QUAL É A PLANTA PERFEITA PARA A SUA FAMÍLIA. HÁ ALGUNS DETALHES PARA LEVAR EM CONSIDERAÇÃO NA HORA DE ESCOLHER ENTRE AS OPÇÕES. CONHEÇA ALGUMAS DELAS E VEJA QUAL COMBINA MAIS COM VOCÊ E SEUS FILHOS

POR CAYLIN HARRIS

APRENDENDO EM CASA

Jade

Ela é uma boa forma de trazer as aulas de ciências para casa, além de ter uma manutenção superfácil

DICA DE CUIDADO: Mantenha em um lugar que pegue sol. Também é importante sempre deixar o solo secar, regando-a cerca de uma vez por semana. E, claro, escolha um vaso com boa drenagem: Jades odeiam um solo encharcado!

FATO DIVERTIDO: a parte mais legal das Jades é que novas plantas podem crescer através de recortes dela. Corte um pequeno pedaço da planta e coloque-o em um copo com água. As raízes começarão a se formar e quando parecerem resistentes o suficiente, você pode plantá-la em um novo vaso! As crianças vão amar essa experiência!

DURA NA QUEDA

Suculentas

Essa planta é resistente e perfeita para famílias movimentadas, já que é capaz de lidar com algumas quedas ocasionais ou brincadeiras por parte das crianças e/ou animais de estimação

DICA DE CUIDADO: Plante usando uma terra especial, destinada especificamente para cactos e suculentas. Assim, você poderá evitar possíveis decepções. Não se esqueça de colocá-la em um lugar iluminado, porém que não receba luz solar direta. "Mesmo se você esquecer de regar por semanas, ela deve ficar bem", diz Justin Hancock, da Costa Fazendas, uma loja de plantas com sede em Miami, nos EUA.

FATO DIVERTIDO: as suculentas são tão resistentes porque têm folhas grossas e uma estrutura de raiz que se mantém forte caso seja derrubada.

REMÉDIO NATURAL

Aloe Vera

Lesões são extremamente comuns entre crianças. E este remédio natural pode ajudar no processo de cura

DICA DE CUIDADO: Para cultivá-la, é importante colocá-la sob luz forte e em um vaso com grandes orifícios de drenagem, segundo Zia Allaway, coautora do livro *Practical Houseplant Book*. Apenas regue quando perceber que o topo da planta parecer sujo ou seco, mas nunca encha o vaso de água – ela não gosta de raízes molhadas!

FATO DIVERTIDO: as folhas da Aloe Vera contêm acemanana, um composto que tem propriedades antibacterianas e estimula o sistema imunológico. Corte uma folha para ajudar a curar uma queimadura. "Minha filha derramou chá na mão, e passamos a 'gelatina' da planta na ferida. Dentro de cinco minutos ela não conseguia lembrar qual mão havia sido queimada", disse Allaway.

UM TOQUE NA DECORAÇÃO

Calatheas

Se você está procurando por folhagens que combinam com a decoração da sua casa, então essa planta colorida é perfeita

DICA DE CUIDADO: O único problema é que essas belezas são um pouco meticulosas. Embora não precisem de muita luz, elas precisam estar sempre úmidas. Uma boa ideia, segundo Hancock, é deixá-las no banheiro ou armazenada em um local com irrigação automática.

FATO DIVERTIDO: "Um parente próximo da planta de oração, a Calathea é definitivamente uma tendência", conta Hancock. Calathea tem um fator colecionável porque vem em várias cores, como prata, rosa-choque e rosa claro.

XÔ, BAGUNÇA

Planta aérea

Se o espaço para colocar vasos for um problema para você, essas plantas aéreas são perfeitas para sua família

DICA DE CUIDADO: "É errado achar que plantas aéreas não precisam de muita água", pontua Angela Staehling, autora de *Plantas de casa felizes*. Ela sugere que você retire essas plantas aéreas e coloque em uma tigela de água por 20 minutos a cada duas semanas. Lembre-se de colocá-las sobre uma toalha e esperar que elas sequem completamente antes de devolvê-las aos recipientes.

FATO DIVERTIDO: Plantas aéreas não precisam de terra para sobreviver. Elas pegam todos os nutrientes que precisam do ar, luz e água!

PRONTA PARA TUDO

Pedras vivas

Seu filho vai achar que essa planta, chamada Lithops, parece uma rocha do filme *Frozen*

DICA DE CUIDADO: Precisa de um vaso cuja drenagem seja rápida. Você deve regar semanalmente, colocando bastante água, recomenda Matt Poarch, operador de campo e gerente da Terrain, uma loja de jardinagem em Glen Mills, na Pensilvânia. Elas amam a luz do sol, então garanta que elas fiquem em um lugar com bastante luminosidade.

FATO DIVERTIDO: Lithops são conhecidas como "pedras vivas", porque parecem pedras e precisam de pouca água.

DIA E NOITE

Planta de oração

As crianças vão adorar observar a planta reagir à escuridão. O nome veio devido a uma característica: à noite, as folhas se fecham, parecendo mãos orando

DICA DE CUIDADO: Essas plantas se dão melhor em lugares onde a luminosidade do sol é média ou indireta. Mas elas secam facilmente, então é preciso ficar de olho no vaso sempre, conferindo a umidade do local. Você saberá que ela precisa de água quando o topo fica seco e com algumas sujeiras, aponta Hancock.

FATO DIVERTIDO: As crianças podem enganar a planta, fazendo-a pensar que está escuro para fechar as folhas. Para isso, basta colocá-la no quarto escuro ou no armário.

DO PÉ PARA O PRATO

Hortelã

Hortelã é uma planta que pode ser cultivada dentro de casa e é uma opção cheirosa e saborosa que pode ir direto para as refeições da sua família

DICA DE CUIDADO: Embora muitas ervas possam ser desafiadoras para crescer dentro de casa, a hortelã não é, aponta Poarch. Coloque-a em um recipiente de 15 ou 20 centímetros com boa drenagem, ele sugere. Opte por um local ensolarado e regue duas vezes por semana para manter o solo úmido.

FATO DIVERTIDO: as crianças podem aprender a colher e preparar refeições usando a planta.

NO ESCURINHO DO CINEMA

Planta aranha

De baixa manutenção, mas abundante em beleza, é uma escolha inteligente caso você more em um lugar com baixa luminosidade solar

DICA DE CUIDADO: Coloque-a em um vaso e regue uma vez por semana, ou sempre que 3 centímetros acima do solo estiver seco, recomenda Hancock.

FATO DIVERTIDO: As raízes desta planta ajudam no armazenamento de água, fazendo com que ela aguente um tempo, caso você esqueça de regar. &

FOTOS GETTY IMAGES/DIVULGAÇÃO

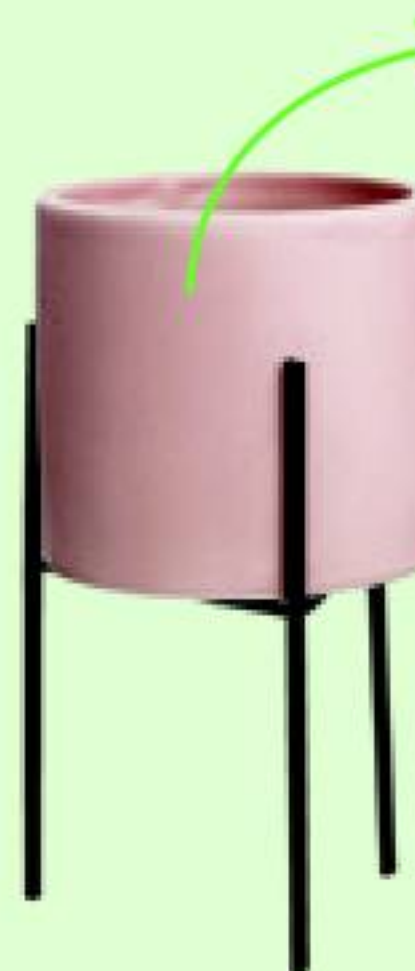
De olho nos detalhes

AS PLANTAS AJUDAM A DAR UMA VIDA A MAIS NA CASA, POR ISSO VALE A PENA TAMBÉM SE ATENTAR AO SUPORTE PARA AQUELA DECORAÇÃO EXTRA

cumbuca, **VASAP DESIGN**, R$149,90, *vasap.com.br*

cachepot de cimento, **MART**, R$27,99, *petz.com.br*

em polietileno, **TOCA RETRO**, R$125,00, *tocadoverde.com.br*

de vidro, **TOKSTOK**, R$269,90, *tokstok.com.br*

kit com 2 cachepot, **CASA RIACHUELO**, R$129,90, *riachuelo.com.br*

Por aqui você vai encontrar uma seleção de livros para pais e filhos feita a dedo, com muito carinho e cuidado. Para completar, sempre tem uma indicação da nossa colunista que é fera no assunto e comanda a seção no nosso Instagram

O abraço

Marcelino Luciano Ramos | Aletria

A quarentena não foi fácil para ninguém. O toque físico fez falta, principalmente das pessoas queridas. Nessa história, após um período de isolamento, Pedro vai em busca de uma missão praticamente impossível do ponto de vista prático: abraçar a cidade, o estado e o Brasil todo. Ele corre, escala e chega ao topo, mas não parece suficiente. É ao reencontrar seu avô em casa que o menino descobre que é, sim, possível abraçar o mundo. O livro destaca o valor de gestos de amor na vida das pessoas.

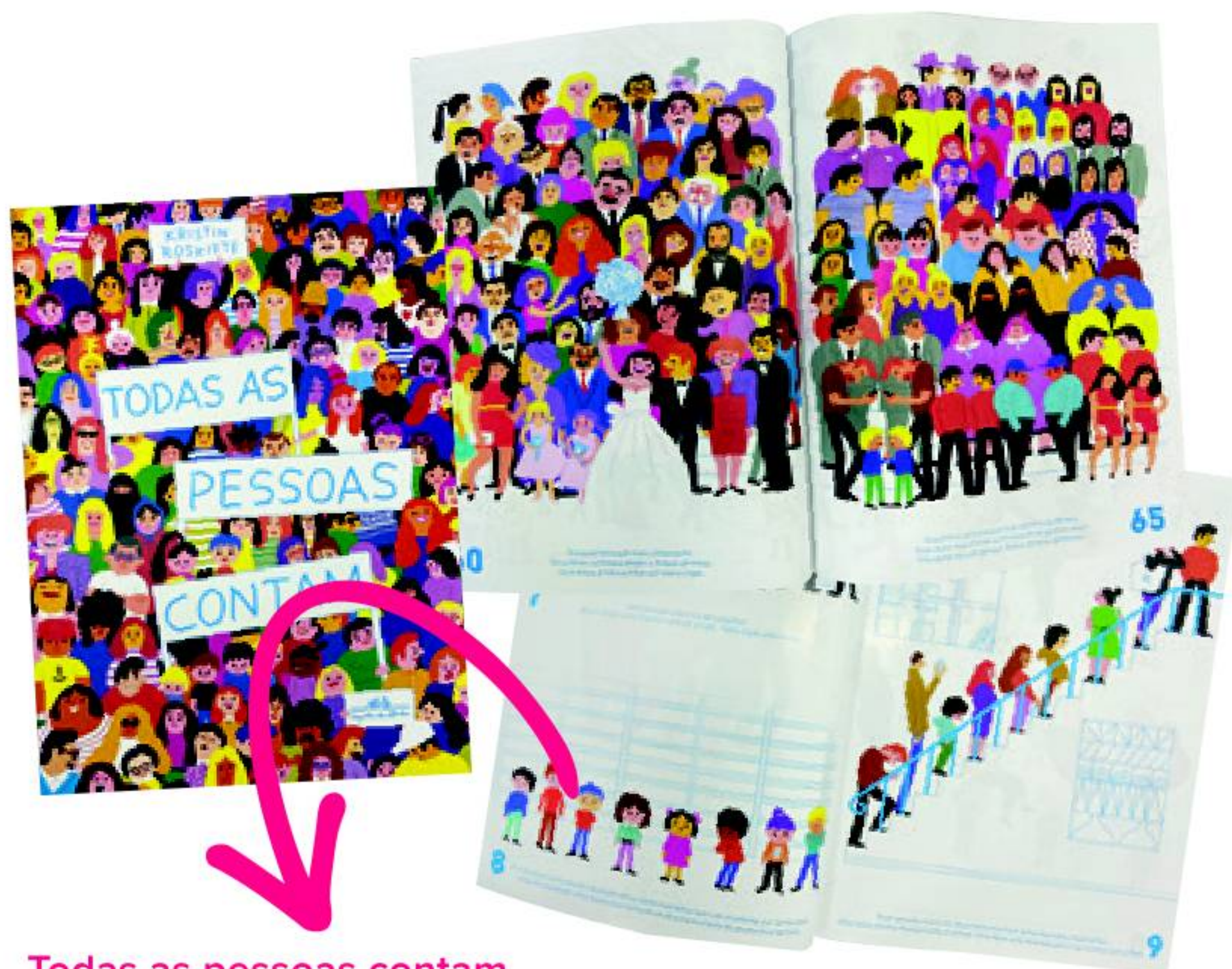
Três histórias de encanto

Sonia Rosa | Editora do Brasil

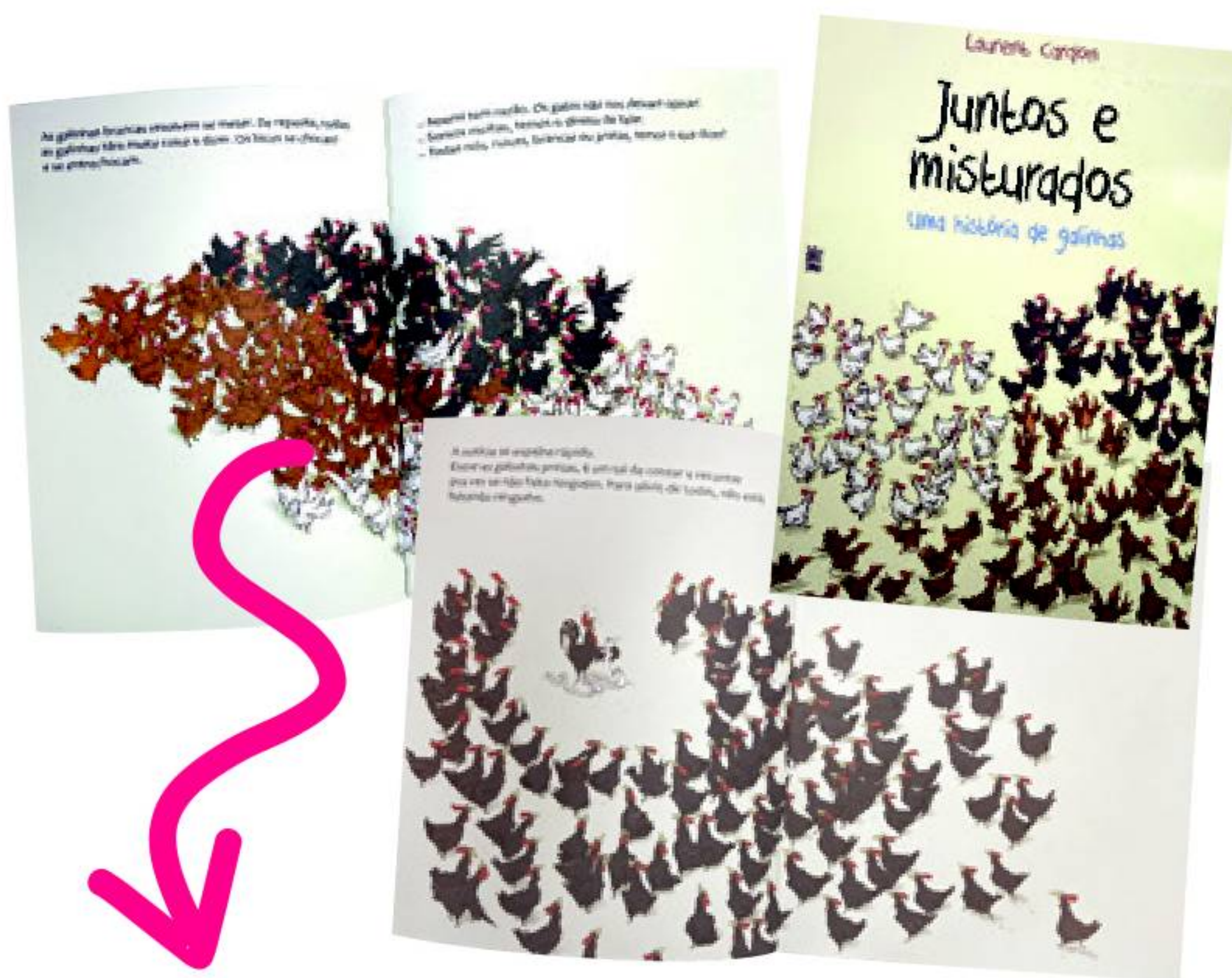
Acompanhe Gregório, Nina e Antero em jornadas de descobrimento, magia e encanto. Em uma casa-amiga e cheia de surpresas, mergulhe em um universo fantasioso onde tudo é possível, como amizades com objetos inanimados e a existência de um pássaro mágico. São muitos os mistérios, mas nem todos podem ser resolvidos. E nem devem! Deixe sua imaginação te guiar para conhecer a história dos protagonistas de cada um dos contos. Fica a dica: nem todas as lições estão no papel.

Dora, uma menina nordestina

Gabriel Ben | Escrita Fina

Depois de nascer em uma cidade do Nordeste brasileiro, Dora viajou para o Rio de Janeiro com a família. A nova região encantou a menina, porém as lembranças da terra natal não desapareceram. De forma poética, veja como detalhes da rotina são capazes de resgatar as memórias da infância, através de sabores e rituais. O livro faz homenagem a todas as crianças, Brasil afora, que deixaram o local de origem e se tornaram migrantes. Com ilustrações vibrantes, o enredo valoriza a pluralidade.

Todas as pessoas contam

Kristin Roskifte | Companhia das Letrinhas

Uma pessoa deitada na cama. Duas conversando na floresta. Três ocupando um pódio. O mundo é gigante e formado por várias delas. Esse não é um livro sobre números, mas sobre personalidades e estilos, que se opõem e se assemelham, mas sempre se somando. Você irá descobrir que à primeira vista todos parecem iguais, porém basta um olhar apurado para entender que cada um tem seus segredos, tristezas e medos. A grande questão que fica é: o que seria das pessoas umas sem as outras?

Juntos e misturados: uma história de galinhas

Laurent Cardon | Editora WMF Martins Fontes

A união faz a força, certo? Essa é a base dessa história que se inicia com o sumiço de Marcel, um galo branco. As suspeitas e acusações logo começam. Seria a doninha? A raposa? Depois de convocar uma reunião de emergência cheia de impasses e reorganizações, o Conselho das Galinhas toma uma decisão. Com muito bom humor e um toque de realidade, Juntos e misturados discute questões interessantes para as crianças, como a liderança e importância do trabalho em grupo.

DIRETO DO IGTV POR LUCIANA LOEW

@paisefilhosoficial

Terrível

Alain Serres

| Raposa Vermelha

Um lobo terrível adorava aterrorizar todo mundo, guardas, carteiros, crianças... Não tinha medo de ninguém, porém todos o temiam, principalmente os filhos. Um dia, quando o adulto estava dormindo, os lobos decidiram aprontar contra o pai, tirando algumas peças de roupa. Com isso, perceberam que o “Terrível” era, na verdade, colorido (um pé verde, outro rosa...). Ao acordar, o animal fica apavorado e pede socorro, mas nada parecia funcionar. “É um livro cheio de simbolismos e que ao mesmo tempo diverte as crianças”, aponta. De forma delicada, fala sobre aceitação própria e rede de apoio. “O enredo coloca o lobo nessa situação em que ele tenta ser terrível, mas por dentro é todo colorido e não precisa ter aquela aura de assustar todo mundo”, completa. Abordando a relação entre pais e filhos, dá uma aula sobre amor. &

FOTOS ACERVO PAIS&FILHOS / DIVULGAÇÃO

Mistura perfeita

Uma das raças de cachorro híbrido mais famosas do mundo, o Goldendoodle surgiu do cruzamento entre o Golden Retriever e o Poodle na década de 1990 nos Estados Unidos. O destaque fica para a beleza dos pelos, que são compridos e enrolados. Ideal para fazer companhia para a família, é um cachorro que se dá muito bem com as crianças, por ser extremamente brincalhão e não se irritar facilmente, além de conviver bem com outros animais. Obediente e fiel, é o tipo de cão que está sempre alerta para barulhos diferentes, embora seja silencioso na maior parte do tempo. Por gostar de se manter ativo é recomendado cerca de meia hora de exercício diário. É indicado para pessoas que têm um espaço maior em casa. Com ele, a animação está garantida. &

FICHA TÉCNICA

NOME: GOLDENDOODLE

PORTE: MÉDIO (ENTRE 14 E 20KG) E GRANDE (20 A 30KG)

CORES: TONS CLAROS, OS MAIS FREQUENTES SÃO DOURADO OU CREME

TEMPO DE VIDA: 12 A 15 ANOS

TEMPERAMENTO: CARINHOSO, ATIVO, SOCIÁVEL E INTELIGENTE

FOTO PRISCILLA GRAGG

ENXOVAL DOS SONHOS

+ de 1000

produtos que você pode precisar para a chegada do bebê

conversa de homem

POR **THIAGO QUEIROZ**, PAI DE DANTE, GAEL E MAYA

Pai de três, educador parental, autor do livro "Abrace Seu Filho", criador do Paizinho, Vírgula e embaixador da Pais&Filhos

O HOMEM QUE ESTUDAVA

Sobre o que os homens se dedicam a ler, pesquisar e praticar? E qual é a motivação?

> *Querido homem, você não pesquisa sobre filhos porque já tem alguém fazendo isso: a mãe*

Todo mundo gosta de ler e estudar, principalmente quando é um assunto que interesse muito a você, certo? E se o assunto fosse o seu filho? Difícil encontrar um assunto que interesse mais aos pais do que seu próprio filho, não?

A resposta é: sim, mas só se você for a mãe da criança. Ao longo desses meus tantos anos dando palestras para pais e mães, eu comecei a ouvir depoimentos como esses:

— Eu adoro o seu conteúdo, a minha esposa lê tudo e depois me passa!

— Parabéns pelo seu trabalho, minha esposa que corre atrás dessas informações, e aí me mostra tudo.

Se eu fosse contar nos dedos a quantidade de vezes que já ouvi coisas assim, bem, EU PRECISARIA DE MAIS ALGUMAS DEZENAS DE MÃOS PARA CONTAR TUDO.

E, sim, alguns pais tinham a coragem de dizer isso na minha cara, após uma palestra sobre como educar filhos sem violência.

Eu sempre me perguntei por que isso acontecia, afinal, eu mesmo sou um pai que estuda bastante sobre parentalidade e infância. Se esses assuntos são tão fascinantes para mim, porque não seriam para os outros caras?

A resposta, infelizmente, é amarga: porque a responsabilidade de cuidar dos filhos e, consequentemente, aprender mais sobre o assunto ainda é colocada sobre os ombros já sobrecarregados da mulher.

Pode ser incômodo para você ler isso, querido homem, MAS VOCÊ NÃO PESQUISA SOBRE FILHOS PORQUE ISSO NÃO É IMPORTANTE PARA VOCÊ e, também, porque já tem alguém fazendo isso: a mãe.

Você não "deixa a sua esposa" pesquisar sobre filhos porque você trabalha demais e não tem tempo, afinal, você deve ter tempo o suficiente para ler seus portais de notícias preferidos e pesquisar no YouTube por vídeos sobre seus hobbies preferidos.

Se a sua "home" do YouTube não tem absolutamente nenhum vídeo sobre parentalidade e infância, você precisa mudar seus hábitos urgentemente. A responsabilidade por se informar sobre filhos também é do pai. Se você consegue ler livros sobre ficção, história ou economia, deveria ter um espacinho ali para livros sobre filhos, não acha? Quanto do seu dia você dedica a entender mais sobre o seu filho?

Vamos combinar uma coisa? Comece a pesquisar sobre o seu filho e compartilhar as coisas interessantes que você descobriu com a sua companheira (ou companheiro). Garanto que, além de saber mais sobre o seu filho, o seu relacionamento vai dar um salto quântico — dizem, inclusive, que isso é um afrodisíaco extremamente poderoso.

E se, algum dia, você me encontrar depois de uma palestra minha, eu vou amar ouvir:

— Cara, adoro seu trabalho! Sempre assisto aos seus vídeos e comento com a minha esposa! &

qual o próximo desafio?

POR **NEGRA LI**, MÃE DE SOFIA E NOAH

Cantora, compositora, atriz e mãe solo de dois

MÃE SOLO E REALIZADA

São muitos os questionamentos e olhares. Os desafios então… Mas ver de fora a situação, me trouxe outra perspectiva

> *A gente tem essa capacidade de se adaptar, não é mesmo? Nada melhor que o tempo*

Mãe solo. Um assunto que não sei por que, não estava conseguindo começar a escrever, eu sempre adiava, sem saber por onde começar. Provavelmente porque é muito recente. Há mais ou menos 1 ano e 3 meses eu estou nessa condição. Foi uma grande mudança nas nossas vidas. Uma situação que eu não gostava nem de imaginar. Achava triste. HOJE EU APRENDI A VIVER OS ALTOS E BAIXOS. É UM DESAFIO E TANTO. No meu caso, são dois filhos. Do mesmo pai. Sei que é só um detalhe, mas acreditem, eu já cansei de responder essa pergunta: "É do mesmo pai?", "Pois é".

Vivemos juntos por 14 anos. No começo a preocupação maior era com o emocional das crianças. A Sofia tinha 10, o Noah apenas 2. Então o cuidado com cada um é diferente. A parte mais difícil pra mim, é ficar longe deles quando não quero ficar. Tive que desapegar à força. Nas primeiras idas, as visitas com o pai pareciam que estavam arrancando um pedaço de mim. E a sensação de ter o tempo com eles roubado? Um tanto dramático eu sei (rs). Mas agora até aprendi a aproveitar esses momentos para refletir, cuidar de mim, meditar, trabalhar, enfim... A gente tem essa capacidade de se adaptar, não é mesmo? Nada melhor que o tempo. Outra coisa que é um grande desafio, é o dia a dia. As noites em que estou cansada, não tenho com quem dividir as trocas de fraldas, os banhos, colocar pra dormir, e então por vezes acabo ficando estressada, sem paciência, e aí regras como cada um dorme no seu quarto por exemplo, fica difícil cumprir. Confesso que a pandemia me presenteou, pois levar e buscar as crianças na escola todos os dias, também não estava sendo uma tarefa nada fácil.

Quanto mais o tempo passa, mais adaptados ficamos com essa condição. É triste dizer, mas percebi que isso é mais comum do que a gente imagina. E quando converso com meus amigos que cresceram com seus pais separados, fico atenta a cada relato, cada sensação, cada sentimento que eles expõem. Fico logo imaginando que pode ser o relato dos meus filhos no futuro. Outra coisa que me deparo, é com o julgamento alheio. Às vezes, é só um olhar, mas que já é o suficiente pra ver o quanto nós mulheres precisamos nos justificar. É como se devêssemos satisfação à sociedade, do porquê termos filhos e não sermos casadas, e como criamos. De como nos viramos. Se recebemos pensão ou não, enfim.

É duro. Mas tenho todas essas questões muito bem resolvidas, e não me abalo. Sempre fui uma mulher independente, e extremamente capaz de criar meus filhos com ou sem ajuda ou presença do pai. Não banalizo a importância da convivência paterna. Longe de mim. E por aqui tudo certo com essa questão. É uma alegria pra mim ver meus filhos com o pai, ter momentos com ele. Pois essa experiência me ensinou que A SEPARAÇÃO MUITAS VEZES NOS TRAZ A OPORTUNIDADE DE TERMOS TEMPO DE QUALIDADE COM NOSSOS FILHOS, me ensinou a ver de fora, e perceber que melhor que juntos é estarmos unidos no propósito de sermos e fazermos nossa família cada vez mais feliz! &

FOTOS DIVULGAÇÃO

além do in vitro

POR **DR. RODRIGO ROSA FILHO**, PAI DE GIOVANNA

Ginecologista obstetra especialista em Reprodução Humana, membro da Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA) e da Sociedade Brasileira de Reprodução Humana (SBRH)

O MUNDO PÓS-REPRODUÇÃO ASSISTIDA

A dificuldade para engravidar deixou de ser realidade de muitos por meio desse procedimento, que vem evoluindo rapidamente desde o surgimento

> *Hoje entendemos como o estilo de vida afeta a fertilidade, permitindo medidas preventivas*

1978 é o ano que marca o nascimento do primeiro bebê por meio da Fertilização In Vitro, que desde então deu vida a mais de 8 milhões de crianças. Mas de lá para cá muita coisa mudou. E NÃO APENAS NAS TÉCNICAS DE REPRODUÇÃO ASSISTIDA, MAS TAMBÉM NA FORMA COMO PENSAMOS QUESTÕES COMO A INFERTILIDADE.

Um dos maiores avanços da área nos últimos 10 anos, por exemplo, foi a possibilidade de congelar óvulos com sucesso, visto que, com o surgimento da técnica de vitrificação em 2011, tornou-se possível que os óvulos, que são ricos em água, sejam congelados rapidamente sem a formação de cristais que podem danificar as células.

O avanço nas tecnologias, principalmente nos testes genéticos, também permitiu que os melhores embriões sejam selecionados para serem transferidos no útero, além de poderem ser cultivados em laboratório por um período maior. Como resultado, as chances de sucesso do procedimento são maiores e o risco de gestação múltipla é reduzido, pois apenas um embrião é transferido para o útero.

Além dos avanços nas técnicas de fertilização, hoje já temos mais opções para casais inférteis, como os transplantes de útero, um tratamento promissor para as mulheres que perderam o órgão ou nasceram com ausência dele, e a técnica conhecida como a microtese, que é ideal para homens que não apresentam espermatozoides no sêmen, pois permite a identificação de áreas do testículo com a melhor produção deles, possibilitando a coleta microcirurgicamente para serem utilizados em procedimentos de reprodução.

Doenças que simbolizavam o fim da fertilidade, como câncer, também já não possuem mais essa conotação, já que, com o avanço nas cirurgias conservadoras de fertilidade, os pacientes possuem mais opções. Por exemplo, a traquelectomia permite que apenas o colo do útero seja removido para tratamento de câncer cervical, o que preserva o útero para uma gravidez futura. O congelamento de tecido ovariano é outra opção para mulheres em tratamento de câncer por preservar os ovários para serem reimplantados posteriormente.

Atualmente também entendemos melhor como o estilo de vida afeta a fertilidade, o que possibilita a adoção de medidas preventivas. Por exemplo, estudos apontam que dietas saudáveis tendem a melhorar a fertilidade, enquanto dietas ricas em gorduras saturadas e trans pioram a situação. Também temos evidências de que noites de sono regulares e a prática de exercícios podem melhorar a virilidade do homem.

COLOCANDO NO PAPEL TODAS AS MUDANÇAS QUE OCORRERAM AO LONGO DOS ANOS, É POSSÍVEL ENXERGAR MELHOR AS DIVERSAS NUANCES DA REPRODUÇÃO ASSISTIDA E DA FERTILIDADE.

Mas a boa notícia é que não é preciso que você saiba de cor todos esses avanços, afinal, quem define as melhores opções para o casal é o especialista, de acordo com as necessidades de cada um. &

escola

POR **ROBERTA E TAÍS BENTO**, MÃE E FILHA

São mãe e filha, embaixadoras da Pais&Filhos, e fundadoras do site SOS Educação

NADA DE SUPER-HEROÍNA, SEJA VOCÊ

Precisamos aprender a relaxar, tornar a maternidade mais leve e os filhos mais independentes

“*Precisamos aprender que não somos e não devemos sonhar em ser as pernas, os braços, os pensamentos dos nossos filhos*”

Já passamos tempo demais pressionados pelas incertezas e medos de um período muito desafiador. Aos poucos, o mundo vai tornando realidade o que há pouco era um sonho: a vacina. Vem a esperança de que caminhamos para a retomada da liberdade de ir e vir. Vamos em breve poder ter nossos filhos seguros novamente na escola.
Os professores protegidos, os avós recebendo o abraço tão aguardado.
Sim, em algum momento, isso tudo será realidade. E precisamos lembrar que antes de sermos mães, somos seres humanos que precisam de esperança, carinho, cuidado com as cicatrizes que ficaram dessa longa tempestade chamada pandemia. Mesmo em países que estão anos luz à frente na garantia de direitos iguais para pais e mães, as mulheres sentem culpa e acham que estão falhando, tanto na maternidade quanto no trabalho.
Seguimos nos cobrando demais. E assim vamos nos desgastando, ficando sem paciência, sem energia para cuidar de nós mesmas. Mesmo quando alguém se dispõe a compartilhar o desafio que é educar um filho, temos a tendência de puxar o mais pesado para nós, mães. Ou ficamos tentando gerenciar cada passo da pessoa que vai cuidar do nosso filho. PIOR, AINDA VAMOS DEPOIS INVESTIGAR COMO FOI, AO INVÉS DE SIMPLESMENTE SEGUIR ADIANTE, já que estão todos vivos e felizes!
Você não precisa planejar tudo para que seu filho dê conta da escola. Nem precisa garantir que ele sempre terá um adulto montando, desmontando cada brincadeira. Brincar com seu filho é essencial. Talvez seja o que você pode fazer por ele que deixará mais marcas positivas para o resto da vida. O QUE UMA MÃE FAZ QUANDO LÊ ISSO? DEIXA TODA A VIDA DELA EM SEGUNDO PLANO E TENTA ENCAIXAR ABSOLUTAMENTE TUDO NOS MOMENTOS DE SONO DO FILHO, porque enquanto ele estiver acordado, “ela tem que brincar com ele e garantir momentos de aprendizado!”.
Precisamos aprender que não somos e não devemos sonhar em ser as pernas, os braços, os pensamentos dos nossos filhos. Adivinhar o que seu filho quer ou precisa quando ele é um bebê, ótimo. Antecipar o que ele já pode comunicar sozinho para a professora, não!
E não só porque você vai ficar esgotada, não só porque você vai impedir que seu filho se desenvolva. Por tudo isso e também porque seu filho vai se tornar carente, inseguro, incapaz de enfrentar as batalhas que são dele. SUPER-HERÓI SEU FILHO QUER VER NA TV OU NO CINEMA. DENTRO DE CASA, NOSSOS FILHOS QUEREM É MÃE MESMO. Mãe que chora, que diz “hoje não consigo”, que pede ajuda, que diz “vai lá e toma banho direitinho que a mamãe espera aqui no sofá para ver que pijama você escolheu hoje”. E aproveita para esticar as pernas, tranquila como quem confia que o filho é capaz, porque tem uma mãe que é só mãe, sem nenhum “super” atrelado a essa palavra já tão suficiente sozinha mesmo.
Vai dar tudo certo, mãe! &

FOTOS DIVULGAÇÃO

falando de grana

POR **PATRÍCIA BROGGI**, MÃE DE LUCA E TIAGO

É jornalista e aprendeu economia no dia a dia. É dessa experiência que ela tira inspiração para a sua coluna

UM CARTÃO FEITO (E PERFEITO) PARA O SEU FILHO

Ensinar o valor do dinheiro e de que forma administrá-lo é fundamental para as crianças

"*Infelizmente a educação financeira não é um dos pontos altos do brasileiro*"

Infelizmente a educação financeira não é um dos pontos altos do brasileiro. A maioria das pessoas não faz orçamento, não tem nenhum tipo de poupança, nem tem noção de onde vai parar todo o dinheiro que ganha no mês. Tristeza absoluta. Mas acredito que dá para reverter esse quadro. E um bom começo é a partir dos nossos filhos.

Por isso fica combinado: A GENTE TEM QUE ENSINAR AOS FILHOS O VALOR DO DINHEIRO E COMO ADMINISTRÁ-LO. UM ÓTIMO MÉTODO É A MESADA. Pois agora ficou ainda melhor: dá para dar mesada através de um cartão feito exclusivamente para os nossos filhos. É isso mesmo, um produto feito para eles, com a comunicação, metodologia e a estética deles. Nada de conta atrelada à do pai, com aquele jeitão de banco tradicional.

A ideia, simples e incrível, é da Fintech Z1. Através do celular, velho conhecido do seu filho, ele baixa o aplicativo, abre a conta digital atrelada a um cartão Mastercard só dele.

O cartão é pré-pago, carregado com a mesada que seu filho recebe. No app, ele poderá administrar seu dinheiro, classificar os gastos, organizar vaquinhas, separar um valor para doação, mandar e receber Pix e até dividir os custos de uma ida ao cinema com pipoca entre os amigos (quando isso for possível, claro).

Paga tudo com seu cartão, até coisas na internet, porque apesar do cartão ser de débito funciona também na função crédito, que é a mais aceita na rede. E quando o dinheiro acaba, o cartão para de funcionar, nada de endividamento. Ao consultar o app dá para entender onde foi parar a mesada e a partir daí ENTENDER QUE DINHEIRO É FINITO, QUE É PRECISO APRENDER A FAZER UM ORÇAMENTO E AVALIAR SUAS ESCOLHAS.

Ele já pode abrir sua conta a partir dos 9 anos. Os pais têm que aprovar e depois apenas terão acesso ao saldo e poderão fazer aportes na conta. O restante é por conta do seu filho que precisa de autonomia para aprender a lidar com o dinheiro dele. Como a Z1 não recebe porcentagem sobre as transações (mas cobra uma taxa mensal fixa de R$ 10), não fica incentivando seu filho a gastar.

E, para sossego dos pais, a Fintech se compromete a não compartilhar os dados de seus clientes.

A grande vantagem para a educação financeira é ficar por dentro do jeito digital de usar dinheiro, o que é indiscutivelmente o futuro deles, certo? Para mais informações, aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado. &

Saiba mais sobre o aplicativo Fintech Z1

+ colunas

Tire um gostinho do que rolou nas colunas do nosso site. Com especialistas, pais e mães, os textos trazem diversos conteúdos e pontos de vista para refletir em família

Acompanhe todas as nossas colunas no nosso site
paisefilhos.uol.com.br/blogs-e-colunistas

Fora dos manuais

Beto Bigatti, pai de Gianlucca e Stefano, publicitário, escritor e embaixador da Pais&Filhos, fala sobre paternidade e inclusão

"Não me chamam de 'Mala' à toa. Preciso dizer que o fundamental da paternidade (e da maternidade) não está nestes manuais que tanto procuram. Calma! Vou ajudar você. Respira. Vai dar tudo certo. Sabe por quê? Pelo simples fato de que tudo o que você precisa para não comprometer o futuro brilhante do seu rebento está bem mais acessível do que imagina. O que vai garantir a sobrevivência e o bem-estar do seu filhote (e a sua) é a conexão entre vocês". +

Mãe em looping

Geovanna Tominaga, mãe de Gabriel, jornalista, apresentadora e educadora parental, comenta sobre os altos e baixos da maternidade

"Duas linhas azuis definiram para sempre o meu futuro. Uma forte, a outra mais suave como se ainda estivesse sendo gerada. Aquele 'xis' fez o mundo ao meu redor parar por alguns minutos. Susto! Alegria! Medo... Durante toda a adolescência, eu tremia só de pensar em descobrir uma gravidez. Quando isso finalmente aconteceu, casada, aos trinta e oito anos, o primeiro pensamento que tive foi 'Como vou contar aos meus pais?'". +

Corpo pequeno, jamais inferior

Claudia Werneck, mãe de Tatá e Diego, avó de Clara Maria, jornalista e ativista pelos direitos da infância discute inclusão

'Pegou o peito? Foi parto normal ou cesariana? Tá mamando bem?' É assim que pais e mães confirmam que sua filha ou filho recém-nascido foi bem acolhido pelo 'Comitê de Recepção' na Terra. Basta, entretanto, que a criança nasça prematura em extremo ou com traços de uma síndrome genética que a naturalidade das visitas se esvai. O Comitê de Recepção não sabe o que dizer diante de um ser humano que alcança o planeta afrontando expectativas sociais sobre seu modo de existir". +

Toda família preta importa

Um espaço para pais, mães e especialistas pretos compartilharem experiências e ensinamentos sobre educação antirracista

"Maternidade e paternidade estão entre as maiores e mais intensas aventuras que um adulto pode encarar. Exames, preparativos e tantas outras coisas que irão ter pela frente não se comparam às perguntas que martelam na mente e coração, quando se trata de trazer ao mundo uma criança negra. Como será a vida dela? Será que ela vai passar pelo que passamos? Como garantir uma vida plena apesar do racismo?". + &

FOTOS DIVULGAÇÃO / FREEPIK

Cesto de fibra natural

O quarto das crianças vive de cabeça para baixo? Uma ótima maneira de organizar essa zona é separando os itens em baús. E essa é a proposta desse cesto, que além de permitir que seu filho tenha acesso aos brinquedos sem ter que pedir a um adulto, também dá um charme a mais para o ambiente, servindo como uma decoração divertida. A ideia é ser um acessório funcional que combina com os mais diferentes estilos de quarto, podendo seguir o bebê desde os primeiros dias de vida até assumir a independência. *O produto é encontrado no etna.com.br por R$ 199,99.* &

FOTO DIVULGAÇÃO

ENXOVAL DO BEBÊ

Chegou a hora de encontrar todos os produtos que precisa comprar para preparar o enxoval do seu filho. Curta esse momento ao máximo e, de quebra, siga nossas dicas. Esse mês: **concha e absorvente para seios**

PROTEÇÃO E CUIDADO

Discos absorventes com tecido antibacteriano, previnem o aparecimento de irritações e fissuras

CHICCO, R$29,90
rihappy.com.br

DELICADO

Descartável, fixa na roupa, possui canais de absorção e gel que evitam o vazamento, é discreto, fino e macio

LILLO, R$16,38
americanas.com.br

TOQUE IDEAL

Se adapta perfeitamente ao seio e permite maior contato com a pele da mãe. Embalagem com 2 peças

MULTIKIDS BABY, R$45,90
multikidsbaby.com.br

MELHOR AMIGO

Ultrafino e discreto, invisível sob a roupa. Para uma sensação seca, segura e confortável

MAM, R$45,00
mambaby.com.br

MÃO NA RODA

Dois kits de conchas que aliviam o empedramento do leite e coletam o leite materno que estiver vazando

PHILIPS AVENT, R$91,49
drogaraia.com.br

CONTRA ACIDENTES

Com design anatômico, possui duas fitas adesivas que mantêm o absorvente no lugar. 36 unidades

LANSINOH BRASIL, R$46,19
drogasil.com.br

CADA UM COM O SEU

Embalados individualmente, possuem adesivos para melhor fixação e design para melhor ajuste no sutiã

NUK, R$40,90
amazon.com.br

PARA TER NA BOLSA

Absorventes descartáveis, contam com canais que absorvem instantaneamente os líquidos

YORK, R$12,90
magazineluiza.com.br

Baixe a versão digital no nosso app

Você encontra estes produtos e muito mais no **Anuário Guia do Bebê de 2021**

FOTOS DIVULGAÇÃO

Peso de porta

Para os quartos com muita corrente de ar, uma dica interessante é apostar nele. Além de garantir a segurança de todos ao evitar batidas de porta e acidentes, também oferece um charme a mais para o ambiente. Ele é encontrado em diversos modelos, cores, tamanhos e materiais, podendo se adequar às suas necessidades e gostos. Outra possibilidade é fazer um peso de porta com as próprias mãos, usando itens que você tem em casa, tornando a experiência mais divertida e o acessório mais pessoal. Assim, seu filho pode abrir a janela sem medo e aproveitar a brisa. &

abacaxi,
TOKSTOK, R$79,90,
tokstok.com.br

hipopótamo,
UP, R$89,00,
utilplast.com.br

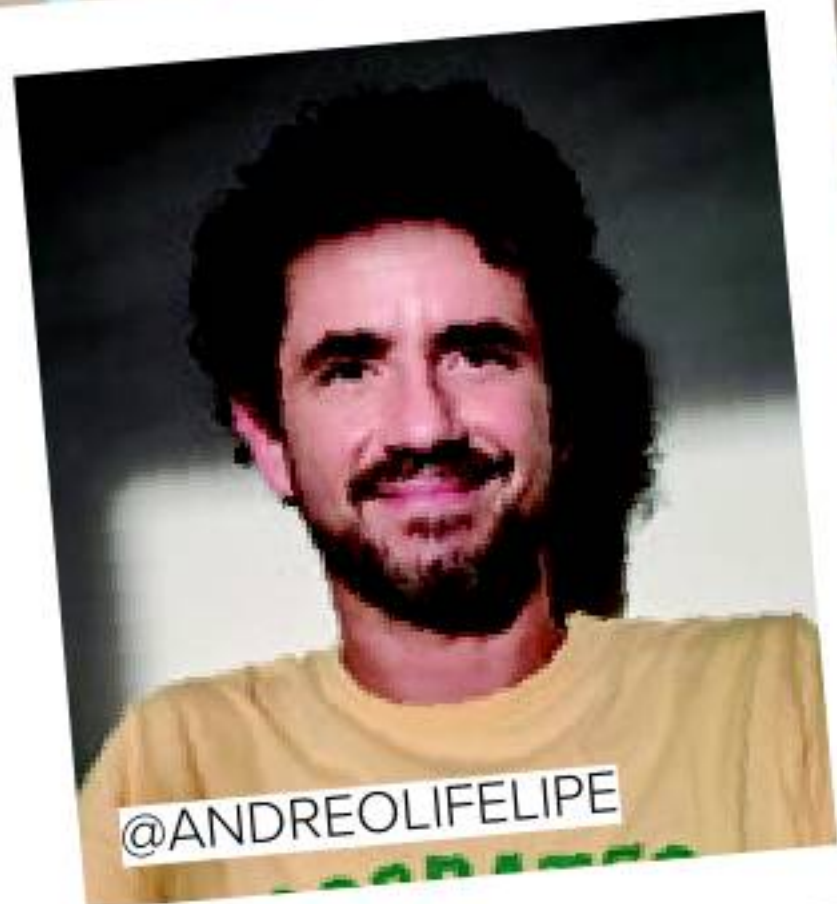
básico,
CASA RIACHUELO, R$79,90,
riachuelo.com.br

raposa,
UATT, R$35,90,
uatt.com.br &

FOTOS JONNY VALIANT / DIVULGAÇÃO

Sufocação

Ficar de olho em bebês e crianças menores de quatro anos durante e após as refeições faz uma baita diferença. E sabe por quê? Porque a sufocação é a principal causa de mortes acidentais entre essa faixa etária. Segundo a ONG Criança Segura, elas são mais vulneráveis, uma vez que as vias aéreas são menores e elas têm pouca experiência em mastigar e engolir a comida. Logo, a inalação de golfos, vômitos ou alimentos é a maior causa dessas fatalidades. Por isso, a recomendação é de não agitar o bebê após a mamada. "Além disso, durante e logo após a amamentação, é importante mantê-lo em posição vertical, evitando colocá-lo para dormir ou trocar fralda", explica Gabriela Freitas, gerente executiva da Criança Segura. &

FOTO GETTY IMAGES

FELIPE ANDREOLI

O jornalista e pai de Rocco abriu o coração e respondeu algumas perguntas sobre paternidade

1. *O melhor de ser pai é...* Ser acordado todo dia pela pessoa que você mais ama na vida!

2. *O pior de ser pai é...* Não ter mais aquele dia pra dormir sem hora pra acordar...

3. *É melhor ser pai ou ser filho?* Por enquanto, é ser pai... Me pergunte de novo quando ele for adolescente.

4. *Sua culpa como pai é...* Ficar no celular quando estou ao lado dele e me pede pra parar.

5. *Você não tem culpa nenhuma quando...* Deixo ele uma ou duas horinhas vendo desenho.

6. *Qual sua definição de felicidade?* Dar banho nele ouvindo nossa playlist, trocá-lo, colocar o pijama, uma historinha pra ninar e vê-lo pegar no sono abraçado comigo.

7. *O papel do pai é...* Ser presente.

8. *Você sente que sua companheira está arrasando quando...* Ensina pra ele o que é certo e o que é errado de um jeito que só ela faz.

9. *Qual seu estado de espírito?* Quando estou com ele: alerta. Quando estou sem ele: saudade.

10. *Pai também é gente quando...* Quer ir no banheiro, mas a criança invade como se fosse uma blitz da polícia.

11. *Você tem um herói da vida real?* Existem muitos heróis da vida real. A maioria, não conheço. São as pessoas que com pouquíssimas condições conseguem sustentar e dar atenção aos seus filhos.

12. *Se você não fosse você, quem gostaria de ser?* Alguém que é ou foi feliz. Não sei se meus ídolos são felizes como eu sou. Melhor não arriscar um nome. Talvez, Roger Federer, que parece ser feliz...

13. *Qual foi o livro que marcou sua vida?* O Físico, de Noah Gordon.

14. *O paraíso é...* Estar com a minha família.

15. *O inferno é...* A falta de educação e civilidade das pessoas.

16. *Minha família é...* Meu lugar seguro.

17. *Me sinto um superpai quando...* Faço o Rocco dormir antes de qualquer pessoa da face da terra (quando isso acontece? Sempre...)

18. *O que eu mais aprendi com meus pais...* É que, um dia meu filho, você também vai ser pai e vai me entender.

19. *O que quero deixar para os meus filhos...* A educação, ética e integridade que aprendi em minha jornada.

20. *Onde quero estar daqui a 10 anos...* Com autonomia na minha vida profissional pra poder me dedicar cada vez mais ao(s) meu(s) filho(s). &

FOTOS DIVULGAÇÃO / GETTY IMAGES

HOSPITAL PEQUENO PRÍNCIPE. ESPECIALISTA EM SER COMPLETO.

Otorrinolaringologia, neurofisiologia e gastroenterologia são palavras beeem grandes. E elas são só três das 32 especialidades do Pequeno Príncipe.

Isso já dá uma dimensão do nosso trabalho. Com profissionais de diversas áreas da saúde, o Pequeno Príncipe é o maior hospital pediátrico do Brasil.

Temos muitas especialidades. Mas, se fosse para resumir em uma só, seria esta: somos especialistas na saúde das crianças.

Faça a sua doação e ajude-nos a continuar salvando a vida de milhares de crianças e adolescentes:

DOEPEQUENOPRINCIPE.ORG.BR